G6495FB



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e uso

Fig.1

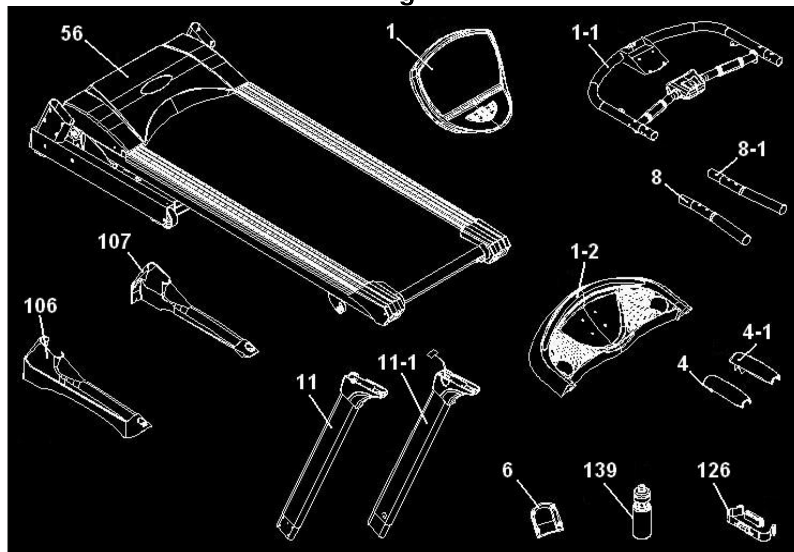

56
1
1-1
8-1
8
107
1-2
106
4-1
11-1
11
4
6
139
126

Fig.2

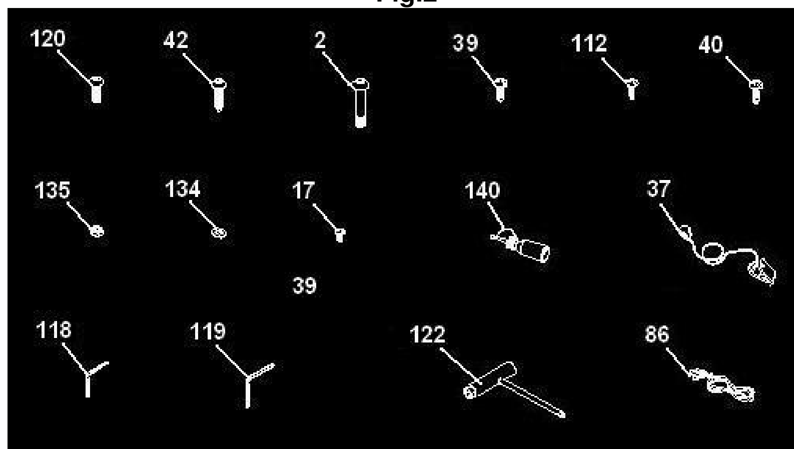

120
42
2
39
112
40
135
134
17
140
37
39
118
119
122
86

Fig.3

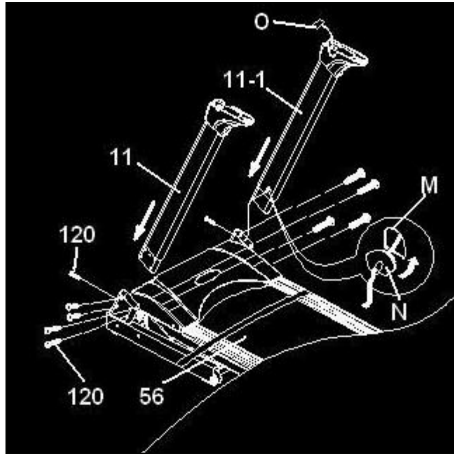


Fig.4

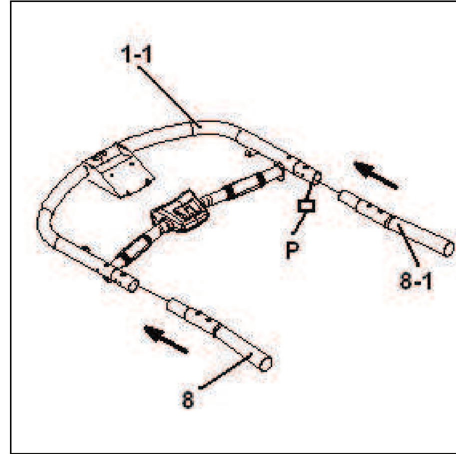


Fig.5

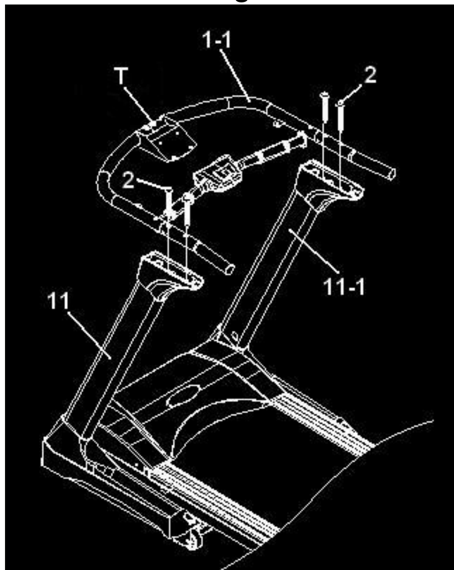


Fig.6

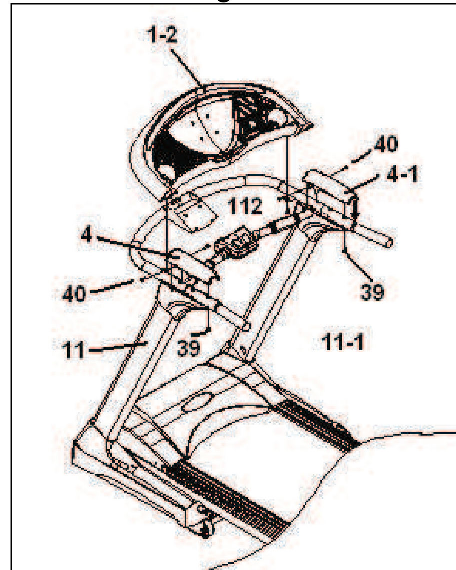


Fig.7

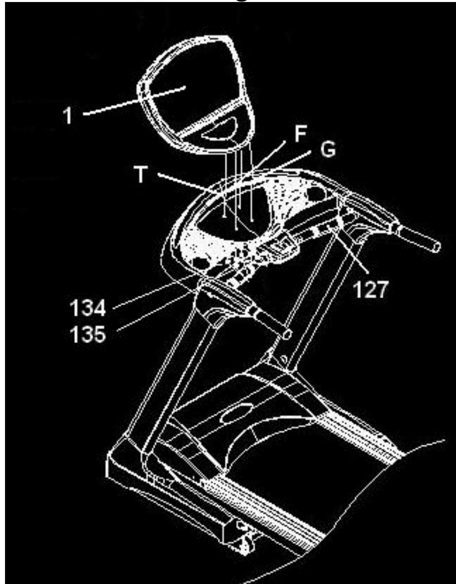


Fig.8

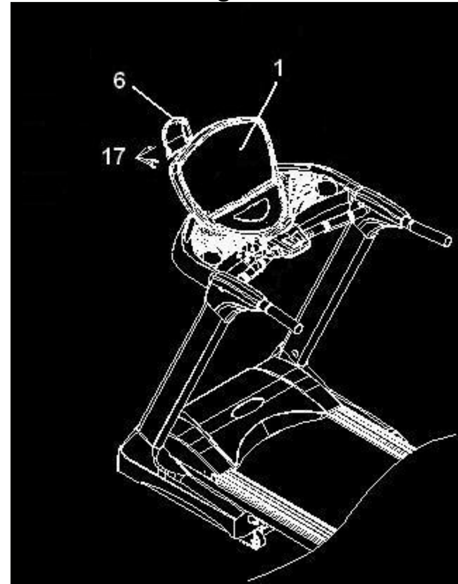


Fig.9

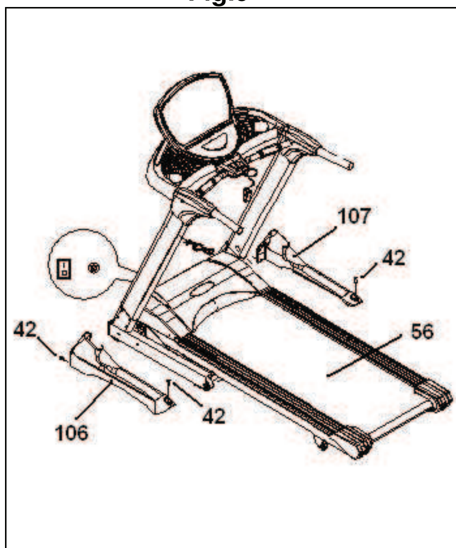


Fig.10

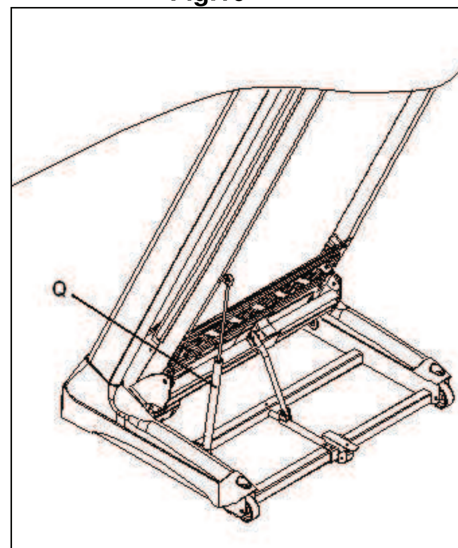


Fig.11

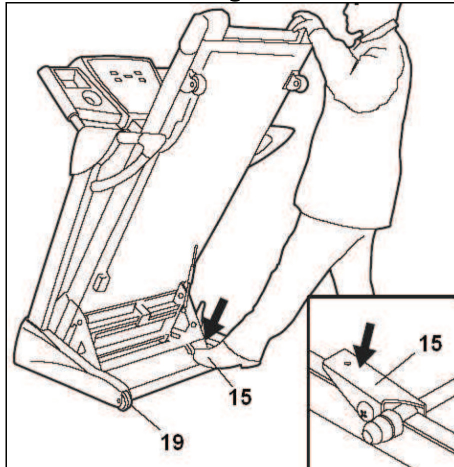


Fig.12

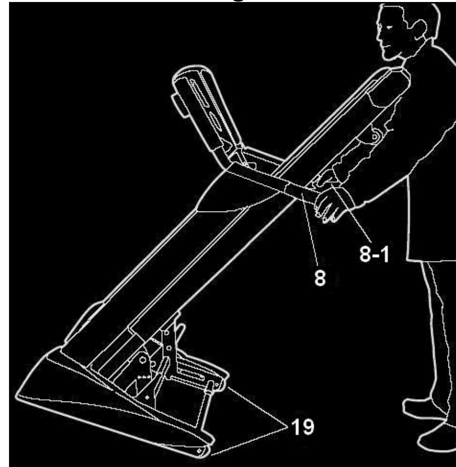


Fig.13

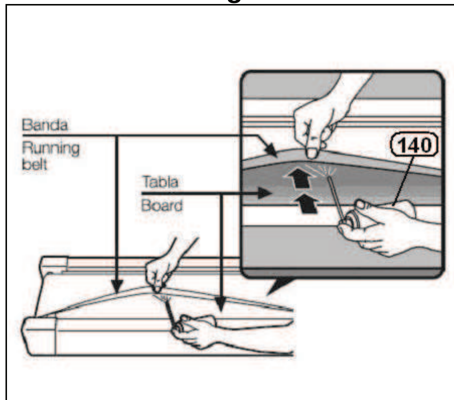
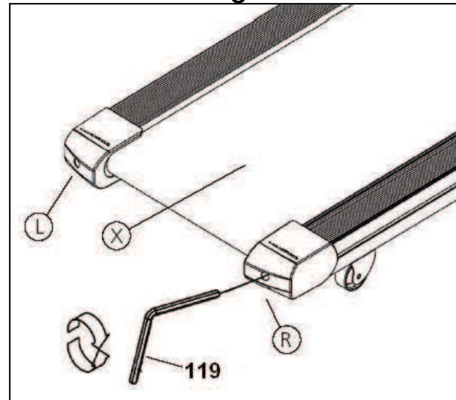


Fig.14



Español

INDICACIONES GENERALES.-

Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento de la cinta de andar.

Siga las siguientes recomendaciones:

1 Esta unidad esta diseñada para uso doméstico únicamente.

2 La cinta de andar sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo. Deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 130Kg. o menos.

3 Coloque su unidad en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior y 0,5 metros alrededor. No coloque su unidad cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de su unidad.

4 Su unidad dispone de una llave de seguridad. Ésta deberá estar introducida en su alojamiento. En caso contrario, la máquina no se pondrá en marcha. Cuando haga uso de la máquina, fije la cuerda a la ropa mediante el clip.

Quite la llave de seguridad si esta no va a ser usada y guárdela fuera del alcance de los niños y de terceras personas.

5 Antes de utilizar la cinta de andar, asegúrese de que funciona correctamente. No utilice un aparato que pueda estar dañado.

6 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina de andar estén adecuados informados sobre todas las precauciones necesarias.

7 Los padres y otras personas responsables de los niños deber de tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Por ésto, siempre deben estar vigilados. Este aparato no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

8 No permita que los niños o personas discapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.

9 En caso de emergencia, coloque los pies en los rieles agarrándose en la barandilla hasta que la unidad se detenga.

10 Utilice la barandilla para subir y bajar de la cinta de andar y para cambiar de velocidad. No salte de la cinta cuando esté en movimiento.

11 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles. No coloque las manos, pies o cualquier otro objeto bajo la cinta de andar.

12 No se pare sobre la cinta cuando esté funcionando.

13 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese los cordones correctamente. Para evitar lesiones y un desgaste innecesario de la banda, asegúrese de que el calzado no tenga suciedad.

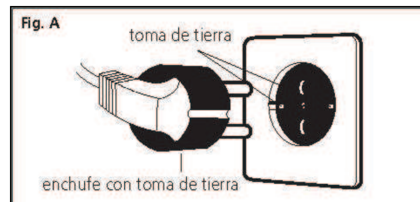
14 Nunca utilice la máquina al aire libre.

15 No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.

16 Tenga cuidado de no lubricar en exceso ya que se puede manchar el suelo o las alfombras donde la unidad esté colocada.
17 No use accesorios no recomendados por el fabricante.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este producto debe conectarse a tierra. Si no funciona correctamente o se ha averiado, la conexión a tierra proporciona una recorrido de menor resistencia para la corriente eléctrica y reducir el riesgo de descargas eléctricas. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma apropiada, correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con la normativa local.
¡PELIGRO!: Una conexión incorrecta del conductor del equipo a tierra puede dar como resultado el riesgo de descargas eléctricas. En caso de dudas, consulte a un electricista o técnico especializado. No modifique el enchufe que incluye el aparato; si no encaja en la toma eléctrica, solicite a un electricista la instalación de una toma adecuada.
Este producto debe utilizarse en un circuito de 220-240 voltios y tiene una clavija de tierra similar a la que se muestra en la figura A. Asegúrese de que el aparato se conecta a una toma con la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este aparato.



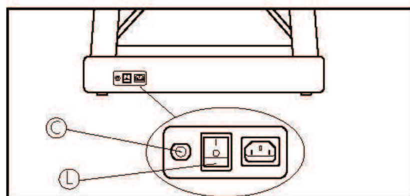
Siempre que utilice un aparato eléctrico, deberá seguir estas recomendaciones:
1 Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe.
2 Para reducir el riesgo de sacudidas eléctricas, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red. Desenchufe siempre la unidad inmediatamente después de su utilización.
3 Asegúrese de que la cinta de andar está desenchufada y desconectada antes de comenzar cualquier procedimiento de montaje, mantenimiento y antes de proceder a su limpieza.
4 No desenchufe la cinta de andar tirando del cable.
5 No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.
6 Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

PROTECCIÓN.-

Este modelo esta dotado de una protección electrónica de parada automática para una óptima conservación de los circuitos tanto electrónicos como eléctricos.

Esta protección se activará si la unidad es sometida a un esfuerzo o calentamiento anormal.
Si esto ocurriese:
1.- Ponga el interruptor (L) situado en la carcasa en la posición «0» (OFF).
2.- Presione el interruptor de circuito (C) para resetear.
3.- A continuación ponga el citado interruptor en la posición «I» (ON) y la unidad se encontrará preparada de nuevo para su uso.
En caso de que la protección se activará repetidamente, las causas probables son:
- condiciones de trabajo anormales,
- falta de lubricación de la banda,
- utilización de lubricantes con disolventes,
- banda demasiado tensa.
Conecte la unidad a un enchufe provisto de terminal TIERRA. Ponga el interruptor (L) en posición [1] Fig. B.

Fig.B



INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig.1.
Se recomienda la ayuda de una segunda persona para el montaje.
Compruebe que tiene todas las piezas: (1) Monitor; (56) Estructura principal; (11) Barandilla vertical (izquierda); (11-1) Barandilla vertical (derecha); (106) Tapa inferior barandilla (Izquierda); (107) Tapa inferior barandilla derecha; (1-1) Manillar con Hand-Grip; (8) Pasamanos izquierdo; (8-1) Pasamanos derecho; (1-2) Tapa de manillar; (4) Tapa de pasamanos izquierda; (4-1) Tapa de pasamanos derecha; (6) Tapa trasera del monitor; (139) Botellín.

Fig.2 Tornilleria.
(120) Tornillo c/ alomada allen M-8x15 (10); (42) Tornillo c/alomada allen M-5x10 (4); (2) Tornillo c/alomada allen M8x60 (4); (39) Tornillo rosca chapa 5x25 (2); (112) Tornillo rosca chapa 4x12 (2); (40) Tornillo de M-5x15 (4); (135) Tuerca de M-6 (4); (136) Arandela plana de M-6; (119) Llave Allen 6mm; (118) Llave Allen 5mm; (140) Bote de lubricante; (37) Llave de seguridad; (86) Cable de conexión a la red electrica; (122) Llave combinada; (17) Tornillos de M-4x8 (4).

Siga cada uno de los pasos de las instrucciones de este montaje.
Se necesita un mínimo de dos personas para estos pasos.
Durante el montaje de las barandillas, una persona sujetará la barandilla mientras la otra aprieta los tornillos (120). De este modo, se evitarán posibles accidentes.

1. COLOCACIÓN DE BARANDILLAS LATERALES.-

En primer lugar coja la barandilla derecha (11-1), Fig.3. Introduzca la punta del cable de control, por el agujero (M) atándolo al cable de guia que esta introducido en la barandilla Fig.3 y saque la punta (O) por la parte superior de la barandilla, como muestra la Fig.3, seguido introduzca la barandilla en el soporte inferior derecho de la estructura en dirección a la flecha y atornille con los tornillos (120) coloque el tapón del cierre cable de control (N) en el agujero (M) de la barandilla.

Seguido coja la barandilla izquierda (11), Fig.3.
Introduzca la barandilla en el soporte inferior izquierdo de la estructura en dirección a la flecha y atornille con los tornillos (120).

2. COLOCACIÓN DE LOS PASAMANOS.-

Coja el pasamanos derecho (8-1), e introduzca la punta del terminal marcada de rojo por la barandilla (1-1), introduzca el pasamanos en dirección a la flecha, en el tubo manillar (1-1), como muestra la Fig.4. Asegúrese de que los agujeros del pasamanos están alineados y coinciden.
Coja el pasamanos izquierdo (8), e introduzca el pasamanos en dirección a la flecha, en el tubo manillar (1-1), como muestra la Fig.4. Asegúrese de que los agujeros del pasamanos están alineados y coinciden.

A continuación coja el cable, de la barandilla derecha (P) de la Fig.4 e introdúzcalo por el agujero (R) de la parte inferior de la barandilla (1-1) y saquelo por el agujero central del la barandilla Fig.5.

Seguido, ayudándose de una segunda persona, acerque el conjunto monitor que se acaba de montar en el paso anterior hacia la parte superior de las barandillas como muestra la Fig.5.
A continuación coja el cable (O), de la barandilla derecha de la Fig.3 e introdúzcalo por el agujero (P) de la parte inferior de la barandilla (1-1) atándolo al cable de guia que esta introducido en la barandilla y saquelo por el agujero (T) central de la barandilla (1-1) Fig.5, e introduzca los tornillos (2) teniendo cuidado de no pillar los cables (P) anteriormente montados y atornille hasta tensarlos.

Nota:
Compruebe que los cables no han quedado enganchados al plegar la unidad. Entonces, apriete los 4 tornillos (2).

Coloque la tapa del manillar (1-2) Fig.6 y la atornille con los tornillos (112). Posicione las tapas pasamanos (4) izquierda y (4-1) derecha hacia el lado de la barandilla correspondiente como muestra la Fig.6 y fíjelas con los tornillos (39) y (40), según se muestra la Fig.6.

3 COLOCACIÓN DEL MONITOR:

En primer lugar, Fig.7 conexione los terminales (T), que salen del agujero central de la barandilla (1-1), a la parte trasera del monitor (1).
Conexione los terminales (F, G) que salen de la barandilla Fig.7 en la parte inferior del monitor (1).
Seguido coloque el monitor sobre la chapa de sujeción del manillar (1-1), teniendo cuidado de no pillar los cables y atornille con las arandelas (134) y tuercas (135).
Coloque la tapa protección trasera de cables (6) Fig.8 y atornillela con los tornillos (17).

4 COLOCACIÓN DE LAS TAPAS INFERIORES.-

Posiciones las tapas inferiores (106) izquierda y (107) derecha hacia la barandilla correspondiente, como muestra la Fig.9 y fijelas con los tornillos (42).

ATENCION: El cilindro (Q) Fig.10, está fabricado con alta presión, por lo que no debe golpearse.

Si se golpea, podría dañarse y afectar al correcto funcionamiento de la cinta.

5. PLEGADO DE SU UNIDAD.-

Esta cinta de correr dispone de un mecanismo de plegado para guardarla. Para ello, pare el movimiento de la cinta, baje la elevación al mínimo, desenchufe el cable de la red eléctrica y levante la unidad hasta que oiga un “clack” de enclavamiento en la palanca (15) Fig.11.
Guarde su unidad en un lugar seco y con las menores variaciones de temperatura posibles.

6. DESPLEGADO DE SU UNIDAD.-

Si desea utilizar la cinta, siga el procedimiento inverso, Pulse con el pie la palanca (15) en dirección de la flecha como muestra la Fig.11 y baje la cinta, lentamente hasta el suelo.
Al plegar y desplegar la cinta, tenga cuidado si hay niños alrededor, u obstáculos que impidan el libre movimiento de plegado.

MOVIMIENTO Y ALMACENAJE.-

La unidad esta equipada con ruedas (19), Fig.11, lo que le hace mas sencillo su movimiento.
Asegúrese de que el cable eléctrico está desenchufado de la red eléctrica.
Si desea mover la cinta en primer lugar deberá plegarla, coloque las manos sobre los pasamanos (8 y 8-1) e incline la cinta, Fig.12, hasta apoyar las ruedas de transporte (19) en el suelo.
Para evitar peligros, NO mueva la cinta sobre suelos que no sean lisos.

MANTENIMIENTO.-

Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, lubrique la parte interior, Fig.13 (debido a los diferentes estilos de correr lubrique con mas atención la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio) con el bote de lubricante (140).
Se recomienda lubricar la base de la cinta entre la tabla y la banda según la frecuencia de uso.

		Nº de horas semanales		
		<3	**3-7**	**>7**
Velocidad (Km/h)	**<6**	1 año	6 meses	3 meses
	6-12	6 meses	3 meses	2 meses
	>12	3 meses	2 meses	1 mes
Nota: Este programa de mantenimiento preventivo está destinado, exclusivamente, para uso doméstico. Para usos comerciales se recomienda el mantenimiento mensual de la unidad. En ambientes agresivos, con gran dispersión de partículas o con personas de peso elevado la frecuencia de lubricación debe aumentarse consecuentemente.				

Tras lubricar, si la banda resbala, compruebe la tensión de la misma. Para tensar la banda coja la llave de allen de 6mm. (119) y con la máquina a 4Km/h gire los tornillos (R y L) una vuelta en sentido de las agujas del reloj.

AJUSTE DE BANDA.-

Un mal asentamiento de la unidad en los cuatro puntos de apoyo puede producir un desplazamiento lateral de la banda (X). Un riguroso control de calidad regula y comprueba la banda de deslizamiento.

Sin embargo, debido a las diferencias de peso y a los individuales estilos de correr, puede sufrir desplazamientos laterales.
Si la banda se desvía a la derecha o la izquierda, pare la unidad.

DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA DERECHA.-
Siga estos pasos. Para proceder al ajuste de la banda ponga la unidad a una velocidad de 4Km/h. En el caso de que la banda se haya desplazado hacia la derecha, gire el tornillo (R) del lado derecho de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la izquierda, proceda a girar ligeramente el tornillo derecho en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig.14.
Una vez ajustada la cinta de correr, puede comenzar el ejercicio de nuevo.

DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA IZQUIERDA.-
Caso de que la banda se haya desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo (4-1) del lado izquierdo de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la derecha, proceda a girar ligeramente el tornillo izquierdo en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig.14.
Importante: Una excesiva tensión de la banda puede llevar a la pérdida de velocidad de su máquina e incluso a deformaciones de la banda. Por ello, tenga en cuenta que produce el mismo efecto sobre la posición de la banda un giro en el sentido de las agujas del reloj del tornillo derecho (R) que un giro en el sentido contrario al de las agujas del reloj en el tornillo izquierdo (L). Con lo cual en el caso de desplazamientos excesivos, puede proceder alternativamente con uno u otro tornillo para evitar tensiones excesivas de la banda.

INSTRUCCIONES DE USO.-
CONDICION FISICA.
Estar en forma física, significa vivir plenamente. En la sociedad moderna se sufre de una gran tensión. El tipo de vida en las grandes ciudades es básicamente sedentario. Nuestro régimen se ha vuelto demasiado rico en calorías y grasas. Los médicos son unánimes en recomendar la práctica regular de ejercicio para controlar mejor nuestro peso, mejorar nuestro peso, mejorar nuestra forma física y relajarnos.

VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO.-
Un ejercicio regular por debajo de cierto nivel y de una duración de 15/20 minutos, se vuelve aeróbico.
El ejercicio aeróbico es el ejercicio que utiliza oxígeno fundamentalmente. Normalmente se tratará de un ejercicio continuo sin pausas.
En efecto, además de azúcar y grasa, el cuerpo tiene necesidad de oxígeno. La práctica regular de un ejercicio, mejora la facultad del cuerpo para suministrar oxígeno a todos sus músculos, al mismo tiempo mejora la función pulmonar, la capacidad de bombeo del corazón y se facilita la circulación sanguínea.

En resumen, la energía desarrollada con la práctica de un ejercicio quema kilocalorías (conocidas como calorías).

EJERCICIO Y CONTROL DE PESO.-

Nuestra alimentación se traduce entre otros elementos, en energía (calorías) para nuestro organismo. Si consumimos más calorías que las que quemamos, el resultado es un aumento de peso y viceversa, si se queman más calorías que las consumidas se pierde peso. En reposo nuestro cuerpo quema alrededor de 70 calorías por hora para mantener activas las funciones vitales.

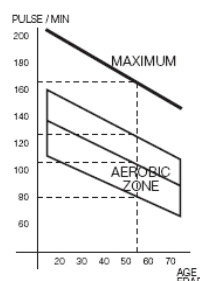
El trabajo realizado por el organismo viene reflejado en el ritmo cardiaco (pulsaciones), que aumenta cuando la intensidad de trabajo aumenta. En el caso de la máquina de andar, el esfuerzo depende de la velocidad y de la inclinación. El aumento de la velocidad conlleva un aumento de la intensidad de trabajo y, por lo tanto, un aumento del ritmo cardiaco. En el supuesto de que la intensidad del trabajo se mantenga constante, es decir, tensión y ritmo de pedaleo constantes, el ritmo cardiaco aumenta hasta un punto en el cual permanece invariable.

Al máximo número de pulsaciones que una persona nunca debe sobrepasar se le denomina ritmo máximo y éste disminuye con la edad. Una sencilla fórmula para calcular es restar a 220 la edad en años. El ejercicio, para que sea correcto, debe mantenerse de 15 a 20 minutos entre el 65 y el 85% del riemo cardiaco máximo y se recomienda no sobrepasar el 85%.

En el monitor de su máquina de andar la zona aeróbica queda representada por dos zonas. La primera corresponde a un esfuerzo ligero entre el 65 y el 74% del ritmo cardiaco máximo y la segunda a esfuerzos elevados entre el 75 y el 85% para personas entrenadas.

EJEMPLO: Edad 50 años
220-50= 170 pulsaciones

Ritmo cardiaco	Pulsaciones	
Máximo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



PROGRAMA DE EJERCICIO.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su médico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones especificas logrará mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física, un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta que su ejercicio debe ser progresivo, planificado, variado y sin exceso. Recomendamos que la frecuencia de sus ejercicios sea de 3 a 5 veces por semana.

Antes de comenzar una sesión es importante realizar un calentamiento de unos 2-3 minutos con una velocidad suave.

Ello protegerá sus músculos y preparará adecuadamente su sistema cardiorrespiratorio.
El siguiente paso será durante 15-20 minutos con un ritmo que le lleve a un número de pulsaciones situado entre el 65 y el 75% o entre el 75 y el 85% en el caso de personas entrenadas. Más adelante, cuando hayamos mejorado nuestra forma física, podemos repartir el tiempo entre ambos niveles, pero teniendo en cuenta que el número de pulsaciones no debe sobrepasar el 85% (zona aeróbica) y nunca llegar al máximo ritmo cardíaco que no podemos sobrepasar de acuerdo a nuestra edad.
Finalmente, es importante relajar sus músculos. Para ello basta andar con una velocidad ligera durante 2-3 minutos hasta que sus pulsaciones bajen de la línea del 65%. Esto evitará dolores musculares, sobre todo después de una sesión intensa. Es también recomendable acabar el programa con unos ejercicios de relajación en el suelo.

NOTA FINAL.
Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión. Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma.

INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red.
Limpie el polvo de las superficies de la cinta de andar especialmente las barandillas y la consola electrónica con un paño o una toalla húmeda. No utilice disolventes.
Utilice un aspirador para aspirar cuidadosamente alrededor de todos los componentes visibles (cinta, estructura, etc.). Apoyando la unidad sobre uno de los laterales también se puede aspirar la parte inferior. Aspire también el interior de la caja del motor soltando la tapa que protege el motor (tenga cuidado con los cables).

ATENCIÓN:
Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.
Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.
El uso de esta máquina con partes gastada o debilitada como por ejemplo la correa, la banda de deslizamiento o los rodillos podría lesionar al usuario.
Cuando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la maquina, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver pagina final del presente manual).
Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

EL FABRICANTE SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

LOCALIZACIÓN DE FALLOS O AVERIAS

SÍNTOMAS	COMPROBACIONES	SOLUCIONES
1. No se enciende el monitor.	1) Asegúrese de que la máquina está enchufada a la red, el interruptor general en posición 1 y la llave de seguridad puesta.	1) Enchufe el cable a la red. Coloque el interruptor en posición 1 y ponga la llave de seguridad.
2. Se enciende el monitor y no funciona el motor.	2) Comprobar que el limitador de corriente esté hacia dentro.	2) Desconectar la máquina y pulsar el limitador de corriente. Lubricar la banda.
3. Tirones al andar encima de la banda.	3.a) Comprobar lubricación banda 3.b) Comprobar tensión banda deslizamiento 3.c) Comprobar tensión correa de transmisión	3.a) Lubricar la banda de deslizamiento. 3.b) Tensar la banda de deslizamiento. 3.c) Tensar la correa de transmisión.
4. La máqunia se para (salta el limitador de corriente).	4) Comprobar lubricación banda	4) Pulsar el limitador de corriente con el interruptor en 0 y lubricar la banda de deslizamiento.
5. La barandilla da calambres en las manos.	5) Comprobar que el enchufe donde está conectada tiene toma tierra	5) Enchufar la máquina en enchufe con toma de tierra.
6. La banda se descentra.	6.a) Comprobar nivelación del suelo. 6.b) Comprobar la cojera de la máquina.	

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

+34 902 170 258 sat@bhfitness.es

English

GENERAL INSTRUCTIONS.-

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about safety, use and maintenance of the treadmill.

You should always observe certain safety precautions when using this unit, including the following:

1 This unit has been designed for home use only.

2 Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 130kg or less.

3 Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear and 0.5 m around. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet from possible damage.

4 Your unit is equipped with a safety key. The safety key must be inserted into its housing, otherwise the machine will not operate. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.

5 Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.

6 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about all of the necessary precautions.

7 Parents and/or those responsible for children must always be aware of their curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

8 Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

9 In the event of any emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.

10 Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.

11 Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.

12 Do not stand still on the belt while it is moving.

13 Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.

14 Do not use the machine outdoors.

15 It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

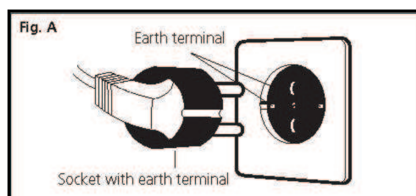
16 Make sure not to overlubricate the unit as this might stain the floor or carpeting where the unit stands.

17 Never use accessories not recommended by the manufacturer.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock. This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a plug with an earth pin. The plug must only be used with an appropriate wall socket, installed correctly and connected to earth, in accordance with local regulations.

DANGER! If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does.
This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig. A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.



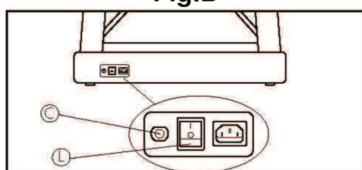
Always observe the following recommendations when using electrical appliances:
1 Make sure that the mains supply voltage matches that of the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket must match the pins for plug on the machine.
2 To reduce the risk of electrical shock, first put the switch to the “0” position and then unplug it from the wall socket. Always unplug the unit immediately after use and before proceeding to clean it.
3 Make sure that the treadmill is switched off and unplugged before beginning any type of maintenance or assembly work on it.
4 Do not unplug the treadmill by tugging on the mains cable.
5 Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.
6 Keep the mains cable away from hot surfaces.

SAFETY BREAKER.-

This model is equipped with an electronic circuit breaker to protect both the electronic and electrical circuits.
This safety device will be automatically triggered if the unit is subjected to abnormal force or heat.
Should this occur:
1.- Set switch (L), located on the casing, to the “0” (OFF) position Fig.B.
2.- Press the circuit button (C) to reset the unit.
3.- Next, set switch (L) to the “I” (ON) position and the unit will be ready for use again.
Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:
-Abnormal working conditions,
-Treadmill belt in need of lubricant,
-Solvent based lubricants used,
- Belt is too tight.

Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal. Set switch (L) to Position [1].

Fig.B



ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the floor, as shown in Fig.1.

The assistance of a second person is recommended for the assembly stage.

Make sure that all of the pieces are present: (1) Monitor; (56) Main structure; (11) Strut (left); (11-1) Strut (right); (106) Lower strut cover (Left); (107) Lower strut cover (right); (1-1) Handlebar with handgrip; (8) Handrail left; (8-1) Handrail right; (1-2) Handlebar Cover; (4) Handrail cover left; (4-1) Handrail cover right; (6) back cover for the monitor; (139) Bottle.

Fig.2 Screws and fasteners

(120) Allen screw M-8x15 (10); (42) Allen screw M-5x10 (4); (2) Allen screw M8x60 (4); (39) Self tapping screw 5x25 (2); (112) Self tapping screw 4x12 (2); (40) Screw M-5x15 (4); (135) Nut M-6 (4); (136) Flat Washer M-6; (119) 6mm Allen key; (118) 5mm Allen key; (140) Bottle of lubricant; (37) Safety key; (86) Mains cable; (122) Combination spanner; (17) Screws M-4x8 (4).

Follow these step-by-step assembly instructions.

At least two people are needed for these steps.

When fitting the side struts, one person should hold the strut while the other one tightens the screws (120).
This will avoid any possible accidents.

1. FITTING THE SIDE STRUTS.-

First, take the right-hand strut (11-1), Fig.3. Insert the tip of the control cable through hole (M) tying it to the guide cable inserted in the strut Fig.3, pull the tip (O) out through the top of the strut, as shown in Fig.3, then insert the side strut into the bottom right-hand support on the structure in the direction of the arrow and use screws (120) to secure it. Fit the control cable cap (N) into hole (M) on the side strut.

Now take the left-hand side strut (11), Fig.3.
Insert the strut into the bottom left-hand support on the structure in the direction of the arrow and secure it using screws (120).

2. FITTING THE HANDRAILS.-

Take the right handrail (8-1) and insert the tip of the terminal, marked red, in through the handlebar (1-1), insert the handrail onto the handlebar tube (1-1) in the direction of the arrow, as shown in Fig.4. Make sure that the holes on the handrail are lined up correctly.
Take the left handrail (8) and insert the handrail onto the handlebar tube (1-1) in the direction of the arrow, as shown in Fig.4. Make sure that the holes on the handrail are lined up correctly.

Next, take the cable for the right handlerail (P), Fig.4 and insert it through hole (R) at the bottom of the handlebar (1-1) and pull it out through the central hole on the handlebar Fig.5.

Next, with the help of a second person, bring the monitor assembly which you have just put together in the previous step to the top of the handrails, as shown in Fig.5.
Then take the cable for the right handrail (O), Fig.3 and insert it through hole (P) at the bottom of the handlebar (1-1) and pull it out through the central hole (T) on the handlebar (1-1), Fig.5. Insert screws (2), making sure not to pinch the cables (P) fitted previously, and hand tighten.

Note:
Make sure that the cables do not get caught up when the unit is folded. Now fully tighten the 4 screws (2).
Fit the handlebar cover (1-2), Fig.6 and secure using screws (112). Position the left and right handrail covers (4/4-1) facing the corresponding handrail, as shown in Fig.6 and attach them by using screws (39) and (40), as shown in Fig. 6.

3 FITTING THE MONITOR:

First of all, connect terminals (T) sticking out of the central hole on the handlebar (1-1) to the rear of the monitor (1) Fig.7.
Plug terminals (F, G), sticking out of the handlebar, Fig.6, into the bottom of the monitor (1). Place the monitor onto the support plate on the handlebar (1-1), making sure not to catch any of the cables, and secure it using washers (134) and nuts (135).
Next, fit the back cover (6) and tighten using screws (17), Fig.8.

4 FITTING THE STRUT COVERS.-

Position the left and right bottom strut covers (106 and 107) facing the corresponding side strut, as shown in Fig.9 and attach them by using screws (42).

NOTE: Cylinder (Q) Fig.10 is factory set to high pressure so it must not be knocked.
If it is knocked this may damage it and impair the operation of the treadmill.

5. FOLDING YOUR UNIT.-

This treadmill is equipped with a folding mechanism for storage purposes. To use it, stop the treadmill, lower the elevation level to minimum, unplug the mains cable and lift the unit until you hear lever (15) click into place, Fig.11. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

6. UNFOLDING YOUR UNIT.-

If you wish to use the treadmill, do the reverse procedure. Use your to press lever (15) in the direction of the arrow as shown in Fig.11 and slowly lower the treadmill belt down to the floor. When folding or unfolding the treadmill make sure that there are no children about or obstacles that might hinder the folding motion.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (19), Fig.11 to make it easier to move. Make sure that the mains cable is unplugged from the wall socket.

If you wish to move the treadmill, the first thing to do is to fold it up, place your hands on the handrails (8 & 8-1) and tilt the treadmill, Fig.12, so that the wheels (19) rest on the floor.
To prevent accidents DO NOT move the treadmill across uneven floors.

MAINTENANCE.-

Use the bottle of lubricant (1140) to lubricate the inside of the belt in order to keep your unit in top condition and to ensure that friction between the belt and the board Fig.13 is kept to a minimum (due to different running styles, always apply more lubrication to the area where you place your feet during the exercise).

It is advisable to lubricate the base of the belt between the board and the band depending on how often it is used.

		Hours per week		
		<3	**3-7**	**>7**
Speed (km/h)	**<6**	1 year	6 months	3 months
	6-12	6 months	3 months	2 months
	>12	3 months	2 months	1 month

Note: This preventive maintenance schedule is only meant for home use. It is suggested to maintain the unit every month for commercial use.
In aggressive environments, with high dispersion of particles or with heavy weight people, lubrication frequency should be increased accordingly.

If the belt starts to slip after lubrication, then check the tension of the belt. To tension the belt, take the 6mm Allen key (119) and with the machine set to 4km/h turn screws (R & L) one turn in a clockwise direction.

ADJUSTING THE BELT.-

If your unit is not seated evenly on the four contact points, this may cause the belt (X) to shift sideways. Rigorous quality control adjusts and checks the running belt. However, due to weight differences and individual styles of running, the belt may be prone to shift sideways.
If the belt does shift to the left or right, stop the machine.

BELT OFFSET TO THE RIGHT.-

This procedure is very important. Follow these steps. In order to adjust the belt, set the unit in motion at a speed of 4km/h. If the belt has moved to the right, turn screw (R) on the right-hand side of the machine a 1⁄4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the left then turn the right screw back slightly in an anticlockwise direction Fig.14.
As soon as you have adjusted the belt you can begin exercising again.

BELT OFFSET TO THE LEFT.-

In the event that the belt has moved to the left, turn screw (L) on the left-hand side of the machine a 1⁄4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the right then turn the left screw back slightly in an anticlockwise direction Fig.14.
Important: Overtightening of the belt can lead to a loss of speed on the machine and even stretch the belt itself. Bear In mind that one turn of the right screw (R) in a clockwise direction has the same effect on the position of the belt as one turn of the left screw (L) in an anticlockwise direction. Consequently, in the event of excessive belt movement you can use either of the two screws in order to avoid overtightening the belt.

OPERATING INSTRUCTIONS.-

FITNESS.

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. City life is basically sedentary. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

ADVANTAGES OF EXERCISE.-

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

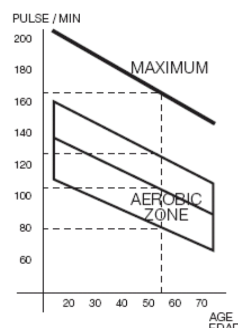
EXERCISE & WEIGHT CONTROL.-

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active.
The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases up to a point where no matter how much work increases the heart does not beat any faster. This is known as the maximum heart rate and it decrease with age. A familiar formula for calculating this maximum heart rate, where exhaustion sets in, is 22 minus age.

Exercising should be carried out at between 65% to 85% of the maximum heart rate for 15-20 mins and it is recommentded that is should not exceed 85%.

Example: 50 years old
220-50=170 puls

Heart rate	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



EXERCISE PROGRAM.-

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions.

Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for physiotherapy, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week.
Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.
The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age.
We you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line. This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

FINAL NOTE.
We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape.

INSPECTION & MAINTENANCE.-
Switch the unit off and unplug the mains cable.
Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the electronic console. Do not use solvents.
Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.). You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides.
Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires).

ATTENTION:
Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.
Check and tighten all the parts on your unit every three months.
Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.
When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).
We recommend that your use original spare parts to replace any worn components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

THE MANUFACTURER RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
.The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position 1 and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position 1 and insert the safety key.
The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
Walking motion is jerky on the treadmill.	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
The machine stops (the breaker trips).	4) Check that the band is lubricated.	4) Reset the overload button with the On /Off switch at „0“ and lubricate the treadmill band.
Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
The treadmill belt skews off centre.	6.a) Check that the machine is level on the floor. 6.b) Check that the machine does not wobble.	

Do not hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

+44 0844 335 3988 service@bh-uk.co.uk

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

Il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après:

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

2 Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois et par des personnes pesant 130kg et moins.

3 La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 2 mètres derrière l'appareil. Ne pas installer la machine près d'un endroit où l'un des ouvertures d'air risque d'être fermée. Pour protéger le sol ou le tapis, placez un tapis de protection sous la machine.

4 Cet appareil dispose d'une clé de sécurité. La clé de sécurité doit être introduite dans son logement, faute de quoi, la machine ne se mettra pas en marche. Durant les exercices effectués sur cette machine, l'utilisateur doit attacher la clé de sécurité à l'un des vêtements qu'il porte, par l'intermédiaire d'un clip.

Si vous n'allez pas utiliser la machine, retirez la clé de sécurité et gardez-la hors de la portée des enfants et de tierces personnes.

5 Avant d'utiliser le tapis de course, vérifier qu'il fonctionne correctement. Ne pas utiliser un appareil endommagé.

6 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir les informations requises à propos des précautions à prendre.

7 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. C'est pourquoi, les enfants doivent être particulièrement bien surveillés. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

8 Les enfants et les personnes handicapées ne pourront utiliser cette machine que sous la surveillance d'une personne qualifiée.

9 En cas d'urgence, posez vos pieds dans les rails et accrochez-vous à la main courante jusqu'à l'arrêt de la machine.

10 Servez-vous de la main courante pour monter et pour descendre du tapis ainsi que pour changer la vitesse.Ne sauter pas du tapis en marche.

11 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles. Ne pas placer les mains, les pieds ni d'objets sous le tapis de course.

12 Ne vous arrêter pas sur le tapis en marche.

13 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures. Pour éviter de vous blesser et pour que le tapis ne s'use pas prématurément, portez des chaussures propres.

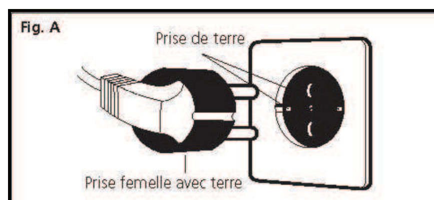
14 Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

15 Ne pas utiliser la machine en plein air.
16 Veillez à ne pas graisser la machine exagérément car vous risquez de tacher le sol ou les tapis sur lesquels repose la machine.
17 Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Cette machine doit disposer d'une prise avec mise à la terre. Si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle est endommagée, la connexion à la terre fournit un parcours moins résistant pour le courant électrique et pour réduire le risque de décharges électriques. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de terre et d'une prise avec mise à la terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales en vigueur en la matière.

DANGER!: Une mauvaise connexion du conducteur du matériel de mise à la terre peut se traduire par un risque de décharges électriques. Face à un doute quelconque, renseignez-vous auprès d'un électricien ou d'un technicien spécialisé pour être sûr que la connexion à la terre est correcte. Ne pas modifier la fiche de l'appareil, si elle n'entre pas dans la prise électrique, demandez à un électricien d'installer une prise appropriée.
Cet appareil doit être utilisé sur une ligne de 220-240 volts, la fiche à la terre est semblable à celle indiquée dans la Fig.A. Veillez à ce que l'appareil soit branché à une prise dont la configuration sera la même que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil.



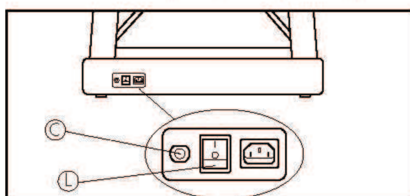
L'utilisation de tout appareil électrique implique le respect des recommandations suivantes:
1 Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine. La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur l'étiquette des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche.
2 Pour réduire le risque de secousses électriques, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite. Débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant de le nettoyer.
3 Avant toute opération de montage ou d'entretien, vérifiez si le tapis de course est bien débranché et déconnecté.
4 Ne pas débranchez le tapis de course en tirant du câble.
5 Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.
6 Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

PROTECTION.-

Ce modèle est doté d'une protection électronique d'arrêt automatique pour la bonne conservation des circuits électroniques et électriques.

Cette protection s'active si l'appareil est soumis à un effort ou à une surchauffe.
Auquel cas, il faudra:
1.- Placer l'interrupteur (L) qui se trouve sur la carcasse, sur la position "0" (OFF) Fig.B.
2.- Appuyer sur l'interrupteur circuit (C) pour reséter.
3.- Placer cet interrupteur sur la position "I" (ON) et l'appareil pourra à nouveau être utilisé.
Si la protection s'active à plusieurs reprises, cela peut être dû:
- à des conditions de travail inhabituelles.
- à un manque de lubrification du tapis.
- à l'utilisation de lubrifiants contenant des solvants,
- au tapis trop tendu.
Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la TERRE. Placez l'interrupteur (L) sur la position [1].

Fig.B



MONTAGE.-

Déballer l'appareil de la caisse et posez-la au sol comme indiqué dans la Fig.1.

Pour effectuer ce montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce: (1) Moniteur; (56) Structure principale; (11) Main courante verticale (gauche); (11-1) Main courante verticale (droite); (106) Cache inférieur main courante (gauche); (107) Cache inférieur main courante droite; (1-1) Guidon avec Hand-Grip; (8) Main courante gauche; (8-1) Main courante droite; (1-2) Cache guidon; (4) Cache main courante gauche; (4-1) Cache main courante droite; (6) Couvercle arrière du moniteur; (139) Bouteille.

Fig.2 Visserie.
(120) Vis tête bombée Allen M-8x15 (10); (42) Vis tête bombée Allen M-5x10 (4); (2) Vis tête bombée Allen M8x60 (4); (39) Vis filetée tôle 5x25 (2); (112) Vis filetée tôle 4x12 (2); (40) Vis de M-5x15 (4); (135) Écrou de M-6 (4); (136) Rondelle plate de M-6; (119) Clé Allen 6mm; (118) Clé Allen 5mm; (140) Pot de lubrifiant; (37) Clé de sécurité; (86) Cordon de branchement; (122) Clé combinée; (17) Vis de M-4x8 (4).

Faire comme indiqué dans chacun des points ci-après:
Ces opérations doivent être effectuées par au moins deux personnes.
Durant le montage des mains courantes, une personne tiendra la main courante tandis que l'autre vissera les vis (120), afin d'éviter tout risque accident.

1. POSE DES MAINS COURANTES LATÉRALES.-

Prendre d'abord la main courante droite (11-1), Fig.3.
Introduire le bout du cordon de commande dans le trou (M) en l'attachant au câble de guidage qui est introduit dans la main courante Fig.3 et faire sortir le bout (O) par la partie haute de la main courante, comme indiqué dans la Fig.3.

Ensuite introduire la main courante dans le support inférieur droit de la structure dans le sens de la flèche et vissez avec les vis (120), poser le cache de fermeture du cordon de commande (N) sur le trou (M) de la main courante.
Prendre ensuite la main courante gauche (11), Fig.3.
Introduire la main courante dans le support inférieur gauche de la structure dans le sens de la flèche et visser avec les vis (120).

2. POSE DES MAINS COURANTES.-

Prendre la main courante droite (8-1), et introduire dans la main courante (1-1) le bout du connecteur signalé en rouge, introduire la main courante, dans le sens de la flèche, dans le tube guidon (1-1), comme indiqué dans la Fig.4. Vérifier que les trous de la main courante sont alignés et qu'ils concordent bien.
Prendre la main courante gauche (8), et l'introduire dans le sens de la flèche, dans le tube guidon (1-1), comme indiqué dans la Fig.4. Vérifier que les trous de la main courante sont alignés et qu'ils concordent bien.

Prendre le câble de la main courante droite (P) Fig.4 et l'introduire dans le trou (R) par la partie inférieure de la main courante (1-1) et faites-le sortir par le trou central de la main courante Fig.5.
Ensuite et avec l'aide d'une autre personne, approchez l'ensemble moniteur qui vient d'être monté dans l'étape précédente, vers la partie supérieure des mains courantes, comme indiqué dans la Fig.5.

Prendre le câble (O) de la main courante droite Fig.3 et l'introduire dans le trou (P) de la partie inférieure de la main courante (1-1) en l'attachant au câble de guidage qui est introduit dans la main courante et faites-le sortir par le trou (T) central de la main courante (1-1) Fig.5. Poser les vis (2) en veillant à ne pas pincer les câbles (P) posés tout à l'heure et vissez-les pour les tendre.

Note:
Vérifiez que les câbles n'ont pas été pincés lors du pliage de l'appareil, ensuite visser les 4 vis (2).

Poser le cache du guidon (1-2) Fig.6 et vissez-le avec les vis (112). Poser les caches des mains courantes (4) gauche et (4-1) droite vers le côté de la main courante correspondant comme indiqué dans la Fig.6 et fixez-les avec les vis (39) et (40) comme indiqué dans la Fig.6.

3. MISE EN PLACE DU MONITEUR:

En premier lieu Fig. 7 connecter les connecteurs (T) qui dépassent du trou placé au milieu de la main courante (1-1) à la partie arrière du moniteur (1).
Connecter les connecteurs (F, G) qui dépassent de la main courante Fig.7 à la partie inférieure du moniteur (1).
Ensuite placer le moniteur sur la plaque de fixation du guidon (1-1) en veillant à ne pas pincer les câbles, visser avec les rondelles (134) et les écrous (135).
Poser la plaque de protection arrière des câbles (6) Fig.8 et vissez-la avec les vis (17).

4 POSE DES CACHES INFÉRIEURS.-

Poser les caches inférieurs (106) gauche et (107) droit vers la main courante correspondante, comme indiqué dans la Fig.9 et fixez-les avec les vis (42).

ATTENTION: Le vérin (Q) Fig.10 a été fabriqué à haute pression et ne doit par conséquent recevoir aucun coup, car cela pourrait endommager et altérer le bon fonctionnement du tapis.

5. PLIAGE DE L'APPAREIL.-

Ce tapis de course dispose d'un mécanisme de pliage pour un rangement pratique. Pour plier la machine, arrêter le tapis, baisser l'élévation au minimum, débranchez le câble du courant électrique et lever l'appareil jusqu'à ce que vous entendiez un «clic» indiquant le verrouillage dans le levier (15) Fig.11. Cette machine doit être rangée en lieu sec sans changements importants de température.

6. DÉPLIAGE DE L'APPAREIL.-

Si vous souhaitez utiliser l'appareil, suivre le processus précité mais à l'inverse. Écrasez le levier (15) avec, dans le sens de la flèche, comme indiqué sur la Fig.11 et faire descendre lentement le tapis jusqu'au sol. Pour plier et déplier le tapis, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'enfants ni obstacles à proximité ce qui pourrait vous empêcher de faire aisément ces opérations.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes (19) Fig.11 qui permet-tent un déplacement facile. Vérifiez si le câble électrique est bien débranché du courant.
Pour déplacer le tapis, il faudra d'abord le plier, poser les mains sur les mains courantes (8 et 8-1) et incliner le tapis, Fig.12, jusqu'à ce que les roulettes (19) touchent le sol.
Pour éviter les risques, NE PAS déplacer le tapis sur des sols non lisses.

ENTRETIEN.-

Pour assurer un bon entretien de l'appareil et pour que le frottement entre le tapis et le panneau soit le moins important possible, lubrifiez la partie interne, Fig.13 (étant donné les différents styles de course, il faudra lubrifier davantage la zone dans laquelle vous appuyez vos pieds durant l'entraînement) en passant la graisse contenue dans le pot de lubrifiant (140).

Il est conseillé de lubrifier la base du tapis entre le panneau et le tapis, selon la fréquence d'utilisation.

		Heures par semaine		
		<3	3-7	>7
Vitesse (km/h)	<6	1 an	6 mois	3 mois
	6-12	6 mois	3 mois	2 mois
	>12	3 mois	2 mois	1 mois

Note: Ce programme d'entretien préventif a été conçu pour un usage domestique uniquement.
Pour une utilisation comerciale, il est conseillé de réaliser un entretien mensuel.
En environnements agressifs, avec un degré élevée de particules ou personnes avec poids élevé, lubrification fréquence devrait être augmenté en conséquence.

Après avoir lubrifié, si le tapis est glissant, vérifiez la tension. Pour tendre le tapis, utilisez une clé Allen de 6mm (119) et avec la machine à 4km/h, tournez d'un tour les vis (R et L) dans le sens des aiguilles d'une montre.

RÉGLAGE DU TAPIS.-

Une mauvaise assise de la machine sur les quatre points d'appui risque de produire un déplacement latéral du tapis (X). Un minutieux contrôle de la qualité règle et vérifie le tapis de glissement. Cependant, étant donné les différences de poids et les styles de course de chacun, il est possible que le tapis se déplace latéralement.
Si le tapis s'écarte vers la droite ou vers la gauche, arrêtez la machine.

DÉPLACEMENT DU APIS VERS LA DROITE.-

Il s'agit d'une opération très importante. Faire comme indiqué ci-après: Pour régler le tapis, mettre la machine à la vitesse de 4km/h. Si le tapis s'est déplacé vers la droite, tournez un quart de tour la vis (R) du côté droit de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la gauche, tournez légèrement la vis droite dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.14.
Après avoir réglé le tapis de course, l'utilisateur pourra continuer ses exercices.

DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA GAUCHE.-

Si le tapis s'est déplacé vers la gauche, tournez un quart de tour la vis (L) du côté gauche de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opéra-tion. Si vous remarquez un déplace-ment exagéré du tapis vers la droite, tournez légèrement la vis gauche dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig.14.

Remarque importante: Une tension trop importante du tapis peut se traduire par une perte de vitesse de la machine et même par des déformations du tapis. Par conséquent, ne pas oublier qu'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre de la vis droite (R) répercute sur la position du tapis de la même façon que le fait un tour dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre de la vis gauche (L). En cas de déplacements excessifs, il est possible d'intervenir simultanément sur l'une ou l'autre vis pour éviter des tensions trop importantes du tapis.

MODE D'EMPLOI.-

CONDITION PHYSIQUE.

Se trouver en excellente forme physique équivaut à vivre pleinement.
La société moderne nous fait vivre complètement stressés. Dans les grandes villes, le type de vie est majoritairement sédentaire. Notre régime alimentaire est trop riche en calories et en graisses. Les médecins conseillent de faire du sport régulièrement pour mieux contrôler notre poids, pour améliorer notre forme physique et pour nous détendre.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'EXERCICE.-

Un exercice régulier en dessous d'un certain niveau et d'une durée de 15/20 minutes devient un exercice aérobic. L'exercice aérobic utilise surtout l'oxygène. Normalement il s'agit d'un exercice continu sans pauses. Car outre, le sucre et la graisse, le corps a besoin d'oxygène.

La pratique régulière d'un exercice améliore le pouvoir du corps pour fournir de l'oxygène à tous les muscles tout en améliorant la fonction pulmonaire, le pouvoir de pompage du cœur et favorise la circulation sanguine. En somme, l'énergie développée avec la pratique d'un exercice brûle les kilocalories (connues sous le nom de calories).

EXERCICE & CONTRÔLE DE POIDS.-

Les aliments que nous consommons se transforment entre autres éléments, en énergie (calories) pour notre organisme. Si nous consommons plus de calories que celles que nous brûlons, cela se traduit par une augmentation de poids et vice versa, si on brûle plus de calories que celles brûlées, cela se traduit par une perte de poids. Au repos, notre corps brûle environ 70 calories/heure pour maintenir les fonctions vitales en activité.

Le travail effectué par l'organisme est reproduit par le rythme cardiaque (pulsations), rythme que augmente au fur et à mesure de l'intensité de travail. Dans le cas de la machine à marcher, l'effort qui doit être effectué dépend du la vitesse. L'augmentation de la vitesse cas entrîne une augmentation de l'intensité du travail et donc uen augmentation di rythme cardiaque. Aus cas où l'intensité de trail se maintient à un rythme constant, c'est à dire au même degrë de vitesse constant, e rythme cardiaque augmentera jusqu'à un point dèterminé où il restera invariable.

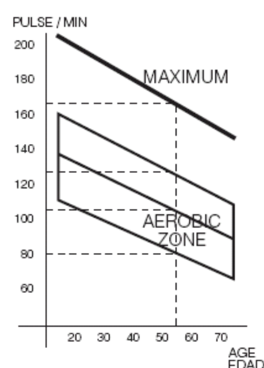
Le nombre maximum de pulstaions qu'une personne ne doit jamais dépasser s'appelle le rytme maximum et ce rythme baisse avec l'âge.

Il existe une formule simple pour le calcule, il suffit de soustraire 220 de son âge. Pour que l'exercice soir correct, on doit le maintenir pendant 15 à 20 minutes entre 65 et 85% du rythme cardiaque maximum et on recommande de ne pas dépasser 85%-

Age: 50

220-50=170 puls.

Rythme cardiaque	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



PROGRAMME D'EXERCICE.-

Avant de commencer tout programme d'exercice et étant donné que les programmes d'exercice varient en fonction de l'âge et de l'état physique de chaque personne, il est conseillé de consulter d'abord votre médecin car grâce à ses suggestions et recommandations particulières vous pourrez probablement obtenir de meilleurs résultats. Quel que soit votre objectif final: amélioration de votre forme physique, contrôle de votre poids ou une réhabilitation, ne pas oublier que les exercices doivent être effectués progressivement, qu'il faut les planifier, les modifier et que ces entraînements ne doivent pas être poussés. La fréquence recommandée pour réaliser les exercices est de 3 à 5 fois par semaine.

Avant toute séance, il est important de faire des échauffements de 2-3 minutes à vitesse lente afin de protéger vos muscles et de bien préparer votre système cardio-respiratoire.

Ensuite, durant 15-20 minutes passez à une cadence conduisant à un nombre de pulsations situé entre 65 et 75% ou entre 75 et 85% en ce qui concerne les personnes déjà entraînées. Plus tard, quand votre forme physique se sera améliorée, vous pourrez distribuer le temps dans les deux niveaux mais sans oublier que le nombre de pulsations ne doit pas dépasser 85 % (zone aérobic) et ne jamais atteindre la fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut pas dépasser, selon l'âge.

Enfin, il est très important de détendre ses muscles. Pour ce faire, il suffit de marcher à vitesse lente 2-3 minutes jusqu'à ce que les pulsations baissent de la ligne 65%. Ceci évitera les douleurs musculaires surtout après une séance intense. Il est également recommandé de clore le programme par des exercices de relaxation au sol.

REMARQUE FINALE.-

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension. Vous pourrez constater vous-même qu'il est intéressant de rester en forme.

INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant.

Époussetez à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide les surfaces du tapis de course en insistant sur les mains courantes et sur la console électronique. Ne pas utiliser de solvants.

Passez avec précaution l'aspirateur autour de tous les éléments visibles de la machine (tapis, structure, etc). Si vous laissez reposer la machine sur le côté, vous pourrez également passer l'aspirateur dans le bas de la machine.

Passez également l'aspirateur dans la boîte du moteur. Pour ce faire, détachez le couvercle qui protège le moteur (en veillant à ne pas endommager les câbles).

ATTENTION:

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

Une machine dont des éléments sont endommagés comme par exemple, la courroie, le tapis de glissement ou les rouleaux, risque de provoquer des blessures.
En cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

Les pièces usées et les pièces endommagées ne doivent être remplacées que par des pièces d'origine.
L'utilisation d'éléments autres que ceux d'origine peut provoquer des blessures à l'utilisateur ou entraver le rendement de la machine.

LE FABRICANT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

DÉFAILLANCES OU PANNES

SYMPTÔMES	VÉRIFICATIONS	SOLUTIONS
1. Le moniteur ne s'allume pas.	1) Vérifiez si la machine est branchée au courant électrique, si l'interrupteur général se trouve sur la position 1 et si la clé de sécurité est bien en place.	1) Branchez le câble à la prise de courrant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de securité à sa place.
2. Le moniteur s'allume bien cependant le moteur ne fonctionne pas.	2) Vérifiez si le limiteur de courant se trouve vers l'interieur.	2) Déconnectez la machine et appuyez sur le limiteur de courant. Graisser la bande.
3. Tiraillements en marchant sur le tapis.	3.a) Vérifiez la lubrification du tapis. 3.b) Vérifiez la tension du tapis de glissement. 3.c) Vérifiez la tension de la courroie de transmission.	3.a) Lubrifiez le tapis de glissement. 3.b) Tendre la tapis de glissement. 3.c) Tendre la courroie de transmission.
4. La machine s'arrête (le limiteur de courant saute).	4) Vérifiez la lubrification du tapis.	4) Placez le limiteur de courant avec l'interrupteur sur 0 et graissez la bande de glissement.
5. Coups de bourre sur les mains quand elles touchent la main courrante.	5) Vérifiez si la prise de courant dispose d'une mise à la terre.	5) Branchez la machine à une prise dotée d'une mise à la terre.
6. Le tapis se décentre.	6.a) Vérifiez le nivellement du sol. 6.b) Vérifiez si la machine n'est pas bancale.	

Pour toute information complémentaire, h´hésitez pas á appeler au numéro de téléphone suivant:

+34 902 170 258   sat@bhfitness.es

Português

INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção da faixa de andar.

Devem cumprir-se certas precauções de segurança, incluídas as seguintes:

1 Esta unidade foi desenhada para ser usada só casa.

2 A faixa de andar só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez. Deverá ser usada unicamente por pessoas cujo peso for de 130kg ou menos.

3 Coloque a sua unidade numa superfície plana, com pelo menos 2 metros de espaço na parte posterior e 0,5 metros em volta. Não coloque a sua unidade perto de uma superfície que possa bloquear qualquer uma das aberturas de ar. Para proteger o chão ou a alcatifa de qualquer estrago, coloque um tapete por baixo da sua unidade.

4 A sua unidade possui uma chave de segurança. A chave de segurança deverá estar introduzida no seu alojamento. Caso contrário, a máquina não entrará em funcionamento. Quando usar a máquina, fixe a corda à roupa usando um clipe.

5 Antes de utilizar a faixa de andar, verifique se esta funciona correctamente. Não utilize um aparelho que possa estar estragado.

6 É da responsabilidade do proprietário assegurar-se que todos os usuários da máquina estejam adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

7 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Por isso, sempre deverão estar vigiadas. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

8 Não permita que as crianças, deficientes ou pessoas com alguma incapacidade utilizem o aparelho sem uma estrita vigilância de uma pessoa qualificada.

9 Em caso de emergência, coloque os pés nos carris agarrando-se ao corrimão até que a unidade pare.

10 Utilize o corrimão para subir e descer da faixa de andar e para mudar de velocidade. Não salte da faixa quando esta estiver em movimento.

11 Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis. Não coloque as mãos, pés nem qualquer outro objecto debaixo da faixa de andar.

12 Não pare sobre a faixa quando esta estiver a funcionar.

13 Utilize peças de roupa e calçado adequado. Ate os atacadores correctamente. Para evitar lesões e um desgaste desnecessário da banda, verifique se o calçado não está sujo.

14 Nunca utilize a máquina ao ar livre.

15 Não é aconselhável manter a sua unidade permanentemente num lugar húmido, pois a oxidação seria inevitável.

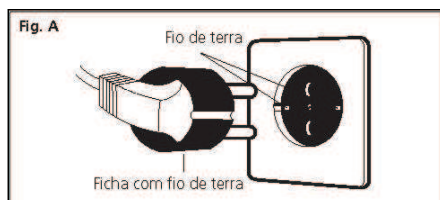
16 Tenha cuidado em não lubrificar demasiado pois poderia manchar o chão ou a alcatifa onde a unidade estiver colocada.

17 Não use acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Este produto deverá estar ligado á terra. Se não funciona correctamente ou se tiver uma avaria, a ligação á terra proporciona uma percurso de menor resistência para a corrente eléctrica e reduz assim o perigo de descargas eléctricas. Este produto vem equipado com um cabo que tem um condutor de terra e uma ficha com ligação á terra. A ficha deverá ligar-se a uma tomada apropriada, correctamente instalada e ligada á terra, de acordo com a normativa local.

PERIGO: Uma ligação incorrecta do condutor do equipamento á terra pode dar como resultado o perigo de descargas eléctricas. Em caso de dúvidas, consulte com um electricista ou técnico especializado para assegurar-se de que a ligação á terra é correcta. Não modifique a ficha que vem com o aparelho; se não entrar na tomada eléctrica, procure um electricista para que este instale uma tomada adequada.
Este produto deverá utilizar-se num circuito de 220-240 voltes e tem uma tomada macho de terra similar à da figura A. Assegure-se que o aparelho é ligado a uma tomada com a mesma configuração que a ficha. Não utilize nenhum adaptador com este aparelho.



Sempre que utilizar um aparelho eléctrico, deverá seguir estas recomendações:

1 Antes de ligar a unidade comprove se a voltagem da sua instalação coincide com a da máquina. A voltagem da sua instalação deve ser igual á que vem na etiqueta de características e deve comprovar se está ligada a uma saída com a mesma configuração da ficha. Não deverá usar nenhum adaptador.
2 Para diminuir o perigo de descargas eléctricas, , ponha o interruptor na posição "0" e então desligue da rede. Desligue sempre a unidade imediatamente após a sua utilização e antes de proceder á sua limpeza.
3 Comprove se a faixa de andar está desligada e apagada antes de começar qualquer procedimento de montagem ou manutenção.
4 Não desligue a faixa de andar puxando pelo cabo.
5 Não utilize a máquina com o cabo eléctrico estragado ou gasto.
6 Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

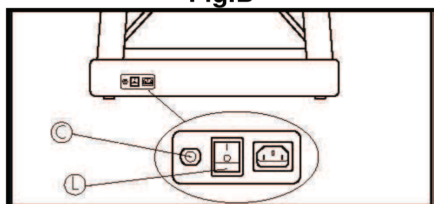
PROTECÇÃO.-

Este modelo possui uma protecção electrónica de paragem automática para uma óptima conservação dos circuitos tanto electrónicos como eléctricos.
Esta protecção activar-se-á se a unidade for submetida a um esforço ou aquecimento anormal.
Se isto ocorrer:
1.- Ponha o interruptor (L) situado na carcaça na posição "0" (OFF) Fig.B.
2.- Aperte o interruptor do circuito (C) para fazer reset.
3.- A seguir ponha este interruptor na posição "I" (ON) e a unidade encontrar-se-á novamente pronta para ser usada.

No caso da protecção ser activada repetidamente, as causas mais prováveis são:
- condições de trabalho anormais,
- falta de lubrificação da banda,
- utilização de lubrificantes com dissolventes,
- banda demasiado tensa.

Ligue a unidade a uma tomada com ligação á TERRA. Ponha o interruptor (L) na posição [1].

Fig.B



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire a unidade da caixa e coloque-a no chão como mostra a Fig.1.

Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a montagem.

Comprove que estão todas as peças: (1) Monitor; (56) Estructura principal; (11) Corrimão vertical (esquerdo); (11-1) Corrimão vertical (dereito); (106) Tampa inferior corrimão (Esquerda); (107) Tampa inferior corrimão direito; (1-1) Guiador com Hand-Grip; (8) balaustrada esquerda; (8-1) balaustrada direita; (1-2) Tampa do guiador; (4) Tampa balaustrada esquerda; (4-1) Tampa balaustrada direita; (6) Tampa da parte de atrás do guiador; (139) Garrafa

Fig.2 Porcas e parafusos.-

(120) Parafuso c/ alombada allen M-8x15 (10); (42) Parafuso c/ alombada allen M-5x10 (4); (2) Parafuso c/ alombada allen M8x60 (4); (39) Parafuso rosca chapa 5x25 (2); e) Parafuso rosca chapa 4 x16 (2); (40) Parafuso M-5x15 (4); (135) Porca M-6 (4); (136) Arandela plana M-6; (119) Chave Allen 6mm; (118) Chave Allen 5mm; (140) Frasco de lubrificante; (37) Chave de segurança; (86) Cabo da rede eléctrica; (122) chave combinada; (17) Parafusos M-4x8 (4);

Siga cada um dos passos das instruções desta montagem.

Serão necessárias como mínimo duas pessoas para este passo.

Durante a montagem dos corrimões, uma pessoa segurará o corrimão enquanto a outra aperta os parafusos (120). Deste modo, evitar-se-ão possíveis acidentes.

1. COLOCAÇÃO DOS CORRIMÕES.-

Em primeiro lugar pegue no balaustrada direita (11-1), Fig.3.

Introduza a ponta do cabo de controle pelo buraco (M) segure-o na cabo de guia introduzido no corrimão Fig.3 e saque a ponta (o) pela parte superior do corrimão, como mostra a Fig.1. Depois introduza o corrimão no suporte inferior direito da estrutura na direcção da seta e aparafuse com os parafusos (120). Coloque o tampão do fecho cabo de controle (N) no buraco (M) do corrimão.

Depois pegue no balaustrada esquerda (11), Fig.3.

Introduza o corrimão no suporte inferior esquerdo da estrutura na direcção da seta e aparafuse com os parafusos (120).

2. COLOCAÇÃO DA BALAUSTRADA.-

Pegue na balaustrada direita (8-1), e introduza a ponta do terminal marcada com vermelho pelo corrimão (1-1) introduza a balaustrada no tubo do guiador (1-1) na direcção da seta, como indica a Fig.4.

Comprove que os buracos da balaustrada estão alinhados e coincidem.

Pegue na balaustrada esquerda (8), e introduza a balaustrada no tubo do guiador (1-1) na direcção da seta, como indica a Fig.4. Comprove que os buracos da balaustrada estão alinhados e coincidem.

A seguir, pegue no cabo (P) do corrimão direita, Fig.4 e introduza-o pelo buraco (R) da parte inferior do corrimão (1-1) e retire-o pelo buraco central do corrimão Fig.5.

Depois, com a ajuda de uma segunda pessoa, aproxime o conjunto monitor que se acaba de montar no passo anterior, da parte superior dos corrimãos como mostra a Fig.5.

A seguir pegue no cabo (O) do corrimão direito, Fig.3 e introduza-o pelo buraco (P) da parte inferior do corrimão (1-1) segure-o na cabo de guia introduzido no corrimão e retire-o pelo buraco central do corrimão (1-1) Fig.5 e introduza os parafusos (2) tendo cuidado para não enganchar o cabo (T) que se acaban de montar no passo anterior e aparafuse-os até deixá-los sob tensão.

Nota:

Comprove que os cabos não ficaram presos ao dobrar a unidade. Então, aperte os 4 parafusos (2).

Introduza a tampa do guiador (1-2) Fig.6 e aparafuse com os parafusos (112). Coloque as tampas balaustrada (4) esquerda e (4-1) direita na direcção de cada corrimão correspondente como mostra a Fig.6 e fixe-as com os parafusos (39) e (40), como mostra a Fig.6.

3. COLOCAÇÃO DO MONITOR.-

Em primeiro lugar, Fig.7 ligue os terminais (T), que salen do buraco central do corrimão (1-1) na parte de atrás do monitor (1).

Ligue os terminais (F, G) que salen do corrimão Fig.7 na parte inferior do monitor (1).

Depois coloque o monitor na chapa de sujeição do guiador (1-1) tendo cuidado para não enganchar os cabos e aperte as arandelas (134) as porcas (135).

Depois coloque a tampa protecção na parte de atrás de cabos (6) Fig.8 e aparafuse com os parafusos (17).

4. COLOCAÇÃO DAS TAMPAS INFERIORES.-

Coloque as tampas inferiores (106) esquerda e (107) direita na direcção de cada corrimão correspondente, como mostra a Fig.9 e fixe-as com os parafusos (42).

ATENÇÃO: O cilindro (Q) Fig.10, está fabricado com alta pressão, pelo que não deve sofrer golpes.

Se isto ocorre, poderia estragar-se e afectar o correcto funcionamento da faixa.

5. DOBRAR A SUA UNIDADE.-

Esta faixa de correr possui um mecanismo para dobrar e assim poder guardá-la.

Para isso, pare o movimento da faixa, desça a elevação ao mínimo, desligue o cabo da rede eléctrica e levante a unidade até ouvir um “clack” que indica que está preso pela alavanca (15) Fig.11.

Guarde a sua unidade num lugar seco e com as menores variações de temperatura possíveis.

6. DESDOBRAR A SUA UNIDADE.-

Se deseja utilizar a faixa, siga o procedimento inverso, Aperte com o pé a alavanca (15) na direcção da seta como mostra a Fig.11 e desça a faixa, lentamente até ao chão.
Ao dobrar e desdobrar a faixa, tenha cuidado se houverem crianças á volta, ou obstáculos que impeçam os movimentos necessários para dobrar.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A unidade vem equipada com rodas (19), Fig.11, que tornam mais simples o seu movimento. Verifi que se o cabo eléctrico está desligado da rede eléctrica.
Se deseja mover a faixa em primeiro lugar deverá dobrá-la, coloque as mãos sobre a balaustrada (8 e 8-1) e incline a faixa, Fig.12, até apoiar as rodas de transporte (19) no chão.
Para evitar perigos, NÃO mova a faixa sobre um chão que não seja liso.

MANUTENÇÃO.-

Para uma óptima manutenção da sua unidade e para que a fricção entre a banda e a tábua seja a mínima, lubrifique a parte interior, Fig.13 (devido aos diferentes estilos de correr lubrifique com mais atenção a zona onde costuma apoiar os pés ao realizar o exercício) com o frasco de lubrificante (140).
Recomenda-se lubrificar a base da banda entre a tabela e a faixa, conforme a frequência de uso.

		Horas por semana		
		<3	3-7	>7
Velocidade (km/h)	<6	1 Ano	6 meses	3 meses
	6-12	6 meses	3 meses	2 meses
	>12	3 meses	2 meses	1 mês

Nota: Este programa de manutenção preventiva está concebido exclusivamente para o uso doméstico. Para o uso comercial recomenda-se a manutenção mensal da unidade.
Em ambientes agressivo, com grande dispersão de partículas ou com pessoas de peso elevado, frequência de lubrificação deve ser aumentada em conformidade.

Depois de lubrificar, se a banda resvala, comprove a sua tensão. Para aumentar a tensão da banda pegue na chave de allen de 6mm. (119) e com a máquina a 4Km/h rode os parafusos (R e L) uma volta no sentido dos ponteiros do relógio.

AJUSTE DA BANDA.-

Um mal assentamento da unidade nos quatro pontos de apoio pode produzir um deslocamento lateral da banda (X). Um rigoroso controle da qualidade regula e comprova a banda de deslizamento. No entanto, devido às diferenças de peso e aos estilos individuais de correr, esta pode sofrer alguma deslocação lateral.
Se a banda se desvia para a direita o para a esquerda, pare a unidade.

DESLOCAMENTO DA BANDA PARA A DIREITA.-

Esta acção é muito importante. Siga estes passos. Para efectuar o ajuste da banda ponha a unidade a uma velocidade de 4Km/h. No caso da banda ter-se deslocado para a direita, rode o parafuso (R) do lado direito da sua máquina 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Observe a posição da banda, se passado um minuto a banda não ficar totalmente centrada, repita a operação. Se observar um deslocamento excessivo da banda para a esquerda, rode ligeiramente o parafuso direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig.14. Depois de ter ajustado a faixa de correr, poderá começar o exercício de novo.

DESLOCAMENTO DA BANDA PARA A ESQUERDA.-

Se a banda se deslocou para a esquerda, rode o parafuso (L) do lado esquerdo da sua máquina 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Observe a posição da banda, se passado um minuto a banda não ficar totalmente centrada, repita a operação. Se observar um deslocamento excessivo da banda para a direita, rode ligeiramente o parafuso esquerdo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Fig.14.

Importante: Uma excessiva tensão da banda pode ter como consequência uma diminuição da velocidade da sua máquina e inclusivamente deformações da banda. Por isso, tenha em conta que produz o mesmo efeito sobre a posição da banda uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio do parafuso direito (R) que uma rotação no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio do parafuso esquerdo (L). Com o qual no caso de deslocamentos excessivos, poderá usar alternativamente um ou outro parafuso para evitar tensões excessivas da banda.

INSTRUÇÕES DE USO.-

CONDIÇÃO FÍSICA.

Estar em forma física, significa viver plenamente. Na sociedade moderna sofremos uma grande tensão. O tipo de vida nas grandes cidades é basicamente sedentário. A nossa alimentação é demasiado rica em calorias e gorduras. Os médicos são unânimes em recomendar a prática regular de exercício para controlar o nosso peso, melhorar o nosso peso, melhorar a nossa forma física e relaxarnos.

VANTAGENS DE PRATICAR EXERCÍCIO.-

Um exercício regular por baixo de um certo nível e de uma duração de 15/20 minutos, é aeróbio. O exercício aeróbio é o exercício que fundamentalmente utiliza oxigénio. Normalmente trata-se de um exercício contínuo sem pausas. Na realidade, além de açúcar e gordura, o corpo tem necessidade de oxigénio. Praticar regularmente um exercício, melhora a capacidade do corpo para fornecer oxigénio a todos os seus músculos; ao mesmo tempo melhora a função pulmonar, a capacidade de bombear do coração e facilita a circulação sanguínea. Em resume, a energia desenvolvida ao praticar um exercício queima quilocalorias (conhecidas como calorias).

EXERCÍCIO E CONTROLO DE PESO.-

A nossa alimentação traduz-se entre outros elementos, em energia (calorias) para o nosso organismo.

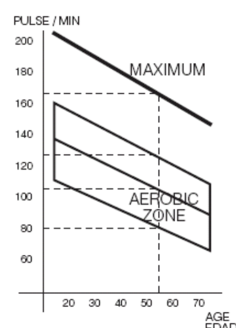
Se consumimos mais calorias do que as que queimamos, o resultado é um aumento de peso e vice-versa, se queimamos mais calorias do que as consumidas perderemos peso. Em repouso o nosso corpo queima á volta de 70 calorias por hora para manter activas as funções vitais.

O trabalho realizado pelo organismo reflecte-se no ritmo cardíaco (pulsações), que aumenta quando a intensidade do trabalho aumenta. No caso da cinta de caminhar, o esforço que vai fazer-se depende da velocidade da máquina. Ao aumentar aumenta tambén a intensidade do trabalho e, por conseguinte, produz a aceleração do ritmo cardiaco. No suposto de manter uma intensidade constante no trabalho, isto é, a mesma posição na inclinação da máquina e a mesma velocidade, o ritmo cardíaco aumenta até um ponto a partir do qual fica invariável.

O número máximo de pulsações que uma pessoa nunca deve ultrapassar denomina-se ritmo máximo, e dimunui com a idade. Uma fórmula simples para o calcular consiste em substrair ao número 220 a idade em anos. Para que o exercício seja correcto é preciso manter-se durante 15-20 minutos entre o 65 e o 85% do ritmo cardíaco máximo, recomendando-se não ultrapassar nunca o 85%.

Exemplo: Idade 50 anos
220-50 = 170 pulsações

Ritmo cardíaco	Pulsações	
Máximo	170	
85%	144	Zona aerobia
75%	127	
65%	112	



PROGRAMA DE EXERCÍCIO.-

Antes de começar qualquer programa de exercício e tendo em conta que os programas de exercício variam em função da idade e do estado físico, é recomendável uma consulta com o seu médico, dado que com as suas sugestões ou recomendações especificas conseguirá melhores resultados. Seja o seu objectivo final uma melhoria da sua forma física, um controle do seu peso ou uma reabilitação, tenha em conta que o seu exercício deverá ser progressivo, planificado, variado e sem excessos. Recomendamos que a frequência dos seus exercícios seja de 3 a 5 vezes por semana.

Antes de começar uma sessão é importante realizar um aquecimento de uns 2-3 minutos com uma velocidade suave. Isto protegerá os seus músculos e preparará adequadamente o seu sistema cardio-respiratório.

O seguinte passo será durante 15-20 minutos com um ritmo que lhe conduza a um número de pulsações situado entre o 65 e o 75 % ou entre o 75 e o 85 % no caso de pessoas treinadas.
Mais á frente, quando tivermos melhorado a nossa forma física, podemos dividir o tempo entre ambos níveis, mas sempre tendo em conta que o número de pulsações não deve exceder o 85 % (zona aeróbia) e nunca deveremos chegar ao máximo ritmo cardíaco para a nossa idade, máximo este que não se pode ultrapassar.
Finalmente, é importante relaxar os músculos. Para isso só terá que andar com uma velocidade ligeira durante 2-3 minutos até que as suas pulsações desçam da linha dos 65%. Isto evitará dores musculares, principalmente depois de uma sessão intensa. Também recomendamos acabar o programa com uns exercícios no chão de relaxação.

NOTA FINAL.
Esperamos que possa gozar da sua unidade. Com o seu programa controlado de exercícios dar-se-á conta das vantagens de sentir-se melhor, com mais vigor e com mais resistência à tensão. Poderá julgar por si próprio se merece a pena manter-se em forma.

INSPECÇÕES E MANUTENÇÃO.-
Apague a unidade e desligue o cabo da rede eléctrica.
Limpe o pó das superfícies da faixa de andar especialmente os corrimãos e a consola electrónica com um pano ou com uma toalha húmida. Não utilizem dissolventes.
Utilize um aspirador para aspirar cuidadosamente á volta de todos os componentes visíveis (faixa, estrutura, etc.). Apoiando a unidade sobre um dos laterais também poderá aspirar a parte inferior. Aspire também o interior da caixa do motor soltando a tampa que protege o motor (tenha cuidado com os cabos).

ATENÇÃO:
Verifique periodicamente que todos os elementos de sujeição estão devidamente apertados e correctamente conectados.
Reveja e aperte todas as partes da sua unidade de três em três meses.
O uso desta máquina com partes gastas ou debilitadas, como por exemplo a correia, a banda de deslizamento ou os rolos, poderia provocar lesões no utilizador.
Quando tiver dúvidas sobre a condição de qualquer parte da máquina, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).
Recomendamos que reponha as peças de desgaste ou rotura usando componentes originais. O uso de outros componentes ou partes poderia produzir lesões ou afectar o rendimento da máquina.

O FABRICANTE RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.

LOCALIZAÇÃO DE FALHAS OU DE AVARIAS

SINTOMAS	COMPROVAÇÕES	SOLUÇÕES
1. O monitor não acende.	1) Verifique se a máquina está ligada à rede, se o interruptor geral está na posição 1 e se a chave de segurança está posta.	1) Ligue o cabo à rede. Coloque o interruptor na posição 1 e ponha a chave de segurança.
2. O monitor acende-se e não funciona o motor.	2) Comprove que o limitador de corrente está para dentro.	2) Desligar a máquina e apertar o limitador de corrente. Lubrificar a banda.
3. Puxões ao andar em cima da banda.	3.a) Comprove lubrificação banda. 3.b)Comprove tensão banda deslizamento. 3.c) Comprove tensão correia de transmissão.	3.a) Lubrifique a banda de deslizamento. 3.b) Deixe a banda de deslizamento tensa. 3.c) Deixe a banda correia de transmissão tensa.
4. A máquina pára (salta o limitador de corrente).	4) Comprove lubrificação banda.	4) Apertar o limitador de corrente com o interruptor em 0 e lubrifique a banda de deslizamento.
5. O corrimão dá choques nas mãos.	5) Comprove se a tomada onde está ligada tem ligação à terra.	5) Ligar a máquina numa ficha com ligação à terra.
6. A banda fica descentrada.	6.a) Comprove nivelamento do chão. 6.b) Comprove a distorção da máqunia.	

Para qualquier consulta, nào duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es

Italiano

INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale, fornisce indicazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione del tapis roulant.
Si devono seguire attentamente certe precauzioni di sicurezza, incluse le indicate a continuazione:

1 Questo apparecchio è stato disegnato esclusivamente per il suo uso domestico.

2 Il tapis roulant solo può essere usato da una persona allo stesso tempo. Solamente lo potranno usare persone il cui peso sia di 130kg o meno.

3 Collochi il tapis roulant su una superficie piana, con per lo meno 2 metri di spazio nella parte posteriore e 0.5 metri circa. Non lo collochi vicino ad una superficie che possa bloccare qualsiasi entrata d' aria. Per proteggere il pavimento od il tappeto da possibili danni, collochi sotto un tappetino.

4 Il suo tapis roulant ha a disposizione una chiave di sicurezza. La chiave di sicurezza dovrà trovarsi sempre introdotta nel suo alloggio. In caso contrario, l' apparecchio non funzionerà. Quando usi il tapis roulant, fissi la corda ai suoi vestiti con il clip.
Tolga la chiave di sicurezza se non ha intenzione di usare l' apparecchio, e la conservi fuori dalla portata dei bambini e di terze persone.

5 Prima di utilizzare il tapis roulant, si assicuri che funzina correttamente. Non usi mai una macchina che potrebbe essere danneggiata.

6 È responsabilità del propietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano stati adeguatamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

7 I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può spingere a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Per questo motivo devono sempre essere sorvegliati. Questo apparecchio non si potrá usare in nessun caso come un giocattolo.

8 Non permetta che i bambini, invalidi o persone inabili usino il tapis roulant senza la stretta sorveglianza di una persona qualificata.

9 In caso di emergenza, collochi i piedi nelle rotaie afferrandosi nel corrimano fino a che l' apparecchio non si fermi.

10 Faccia uso del corrimano per salire e scendere dal tapis roulant e per cambiare la velocità. Non salti fuori dal nastro quando questo si trovi in movimento.

11 Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili. Non collochi le mani, piedi o qualsiasi altro oggetto sotto il nastro del tapis roulant.

12 Non si fermi sul nastro quando si trovi in funzionamento.

13 Usi capi d' abbigliamento e scarpe adatti. Stringa correttamente i lacci delle scarpe. Per evitare lesioni ed un logorio non necessario del nastro, si assicuri che le sue scarpe non siano sporche.

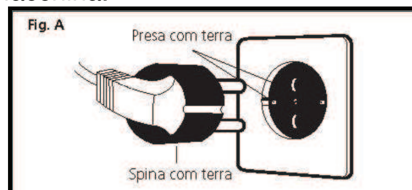
14 Nono usi mai il tapis roulant all' aria aperta.

15 Non è consigliabile mantenere il suo apparecchio permanentemente in un luogo umido dato che l' ossidazione sarebbe inevitabile.
16 Faccia attenzione a non lubrificarlo eccessivamente dato che si potrebbe sporcare il pavimento od i tappeti che si trovano sotto l' apparecchio.
17 Non usi accessori non consigliati dal fabbricante.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Questo prodotto deve avere un collegamento a terra. Se non funziona correttamente o si è guastato, il collegamento a terra fornisce un percorso di minor resistenza per la corrente elettrica per così ridurre il rischio di scariche elettriche. Questo prodotto è stato equipaggiato con un cavo che ha un conduttore a terra ed una spina con presa a terra. La spina si deve collegare ad una presa adatta, correttamente collocata e collegata a terra, d' accordo con la normativa locale.

¡PERICOLO!: Un collegamento non corretto del conduttore dell' impianto a terra potrebbe dare come risultato il rischio di scariche elettriche. In caso di dubbi, chieda consiglio ad un elettricista o tecnico specializzato per assicurarsi che il collegamento a terra sia corretto. Non modifichi la spina inclusa nell' apparecchio, se non entra nella presa elettrica chieda ad un elettricista che istalli una spina adatta.
Questo apparecchio si deve utilizzare a 220-240 volt ed ha una presa a terra simile a quella mostrata nella Fig A. Si assicuri di collegare l' apparecchio ad una presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina. Non usi nessun adattatore con questa macchina.



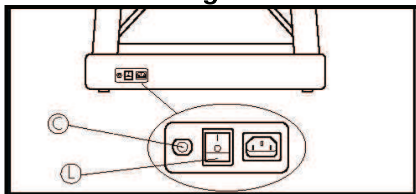
Sempre che faccia uso di un aparecchio elettrico, dovrá seguire le seguenti raccomandazioni:
1 Prima di collegare l' apparecchio, verifichi se il voltaggio del suo impianto elettrico coincide con quello dell' apparecchio. Il voltaggio del suo impianto dovrá essere quello indicato nell' etichetta di caratterische e si deve assicurare che sia collegata ad una presa con la stessa configurazione della spina. Non deve usare nessun adattatore.
2 Per ridurre il rischio di scosse elettriche, metta l' interruttore nella posizione “0” e solo allora lo stacchi dalla rete elettrica. Stacchi sempre la spina dell' apparecchio inmediatamente dopo il suo uso e prima di procedere con la sua pulizia.
3 Si assicuri che il tapis roulant sia spento e staccato prima di cominciare qualsiasi lavoro di montaggio o manutenzione.
4 Non stacchi il tapis roulant tirando del cavo.
5 Non usi il tapis roulant se ha il cavo elettrico danneggiato o logorato.
6 Mantenga il cavo elettrico lontano da superfici calde.

PROTEZIONE.-

Questo modello ha una protezione elettronica di fermata automatica per assicurare un' ottima conservazione dei circuiti sia elettronici che elettrici.

Questa protezione si attiverà se l' apparecchio subisce uno sforzo o riscaldamento anormali.
Se questo accadesse:
1.- Metta l' interruttore (L) che si trova nella carcassa nella posizione "0" (OFF) Fig.B.
2.- Prema l' interruttore di circuito (C) per riniziare.
3.- A continuazione metta il citato interruttore nella posizione "I" (ON) e l' apparecchio si troverà di nuovo pronto per il suo uso.
Nel caso in cui la protezione si attivasse diverse volte, le cause probabili sono:
- condizioni di lavoro anormali,
- mancanza di lubrificazione del nastro,
- utilizzo di lubrificanti con dissolventi,
- nastro troppo teso.
Colleghi l' apparecchio ad una spina con presa a TERRA. Metta l' interruttore (L) in posizione [1].

Fig.B



ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO.-

Estrarre l'unità dalla confezione e collocarla a terra come indicato nella Fig.1.
Si raccomanda di avvalersi di una seconda persona per il montaggio.
Verificare che ci siano tutti i componenti: (1) Monitor; (56) Corpo principale; (11) Barra verticale (sinistra); (11-1) Barra verticale (destra); (106) Protezione inferiore della barra (sinistra); (107) Protezione inferiore della barra destra; (1-1) Manubrio con Hand-Grip; (8) Corrimano sinistro; (8-1) Corrimano destro; (1-2) Protezione del manubrio; (4) Protezione del corrimano sinistro: (4-1) Protezione del corrimano destro; (6) Protezione posteriore del monitor; (139) Bottiglietta;

Fig.2 Viteria.
(120) Vite Allen M-8x15 (10); (42) Vite Allen M-5x10 (4); (2) Vite Allen M8x60 (4); (39) Vite filettata per piastra 5x25 (2); (112) Vite filettata per piastra 4x12 (2); (40) Vite M-5x15 (4); (135) Dado M-6 (4); (136) Rondella piana M-6; (119) Chiave Allen 6mm; (118) Chiave Allen 5mm; (140) Lubrificante; (37) Chiave di sicurezza; (86) Cavo di collegamento all'alimentazione; (122) Chiave combinata; (17) Viti M-4x8 (4).

Si prega di seguire ogni passaggio delle istruzioni relative al montaggio.
Sono necessarie almeno due persone per l'esecuzione di questi passaggi.
Durante il montaggio delle barre, una persona sosterrà la mano, mentre l'altra serrerà le viti (120).
In questo modo, si eviteranno eventuali incidenti.

1. POSIZIONAMENTO DELLE BARRE LATERALI.-

In primo luogo, prendere la barra destra (11-1), Fig.3. Inserire l'estremità del cavo di controllo nel foro (M), unendolo al cavo guida che si sta inserendo nella barra Fig.3 ed estrarre l'estremità (O) dall'alto della barra come mostrato nella Fig.3. In seguito, inserire la barra nel supporto inferiore destro come da freccia e serrare con le viti (120), posizionando il tappo del cavo di controllo (N) nel foro (M) del corrimano,

In seguito, prendere la barra sinistra (11), Fig.3
Inserire la barra nel supporto inferiore sinistro del corpo come da freccia e serrare con le viti (120).

2. POSIZIONAMENTO DEI CORRIMANO.-

Prendere il corrimano destro (8-1) e inserire l'estremità del terminale contrassegnato di rosso nella barra (1-1). Inserire il corrimano come da freccia nel manubrio (1-1), come mostrato nella Fig.4. Sincerarsi che i fori del corrimano siano allineati e coincidano.
Prendere il corrimano sinistro (8) e inserire il corrimano come da freccia nel manubrio come indicato nella Fig.4. Sincerarsi che i fori del corrimano siano allineati e coincidano.
In seguito, prendere il cavo della barra destra (P) della Fig.4 e inserirlo nel foro (R) della parte inferiore della barra (1-1) ed estrarlo dal foro centrale della barra Fig.5.

In seguito, avvalendosi della seconda persona, avvicinare l'assieme del monitor che è stato appena montato nel passaggio precedente verso l'alto delle barre come indicato nella Fig.5.
In seguito, prendere il cavo (O) della barra destra della Fig.3 e inserirlo nel foro (P) della parte inferiore della barra (1-1) unendolo al cavo guida che è inserito nella barra ed estrarlo attraverso il foro (T) centrale della barra Fig.5 e inserire le viti (2) facendo attenzione a non bucare i cavi (P) precedentemente installati e serrare senza tendere.

Nota:
Verificare che i cavi non si siano impigliati quando l'unità è stata piegata. Inoltre, serrare le 4 viti (2).
Posizionare la protezione del manubrio (1-2) Fig.6 e serrarla con le viti (112). Posizionare le protezioni dei corrimano (4) dx e (4-1) sx verso la barra corrispondente come indicato in Fig. 6 e fissarle con le viti (39) e (40), come mostra la Fig.6.

3 POSIZIONAMENTO DEL MONITO.-

In un primo momento, come da Fig.7 collegare i terminali (T) che escono dal foro centrale della barra (1-1) alla parte posteriore del monitor (1).
Collegare i terminali (F, G) che escono dalla barra Fig.7 alla parte inferiore del monitor (1).
In seguito, posizionare il monitor sulla piastra di fissaggio del manubrio (1-1), facendo attenzione a non impigliare i cavi e serrare con le rondelle (134) e i dadi (135).
Posizionare la protezione posteriore del manubrio (6) Fig.8 e serrarla con le viti (17).

4 POSIZIONAMENTO DELLE PROTEZIONI INFERIORI.

Posizionare le protezioni inferiori (106) sx e (107) dx verso la barra corrispondente, come indicato in Fig.9 e fissarle con le viti (42).

ATTENZIONE: Il cilindro (Q) Fig.10 è ad alta pressione e quindi non deve essere urtato.
Se lo si urta, si potrebbe danneggiare e influenzare il corretto funzionamento del nastro.

5. PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT.-

Questo tapis roulant ha un meccanismo di piegatura per poter conservarlo più facilmente. Per piegarlo fermi il nastro, abbassi l' elevazione al minimo, stacchi il cavo dalla rete elettrica ed alzi l' apparecchio fi no a sentire un "clack" di posizionamento della leva (15) Fig.11. Collochi il suo apparecchio in un luogo secco e che subisca le minori variazioni di temperatura possibili.

6. APERTURA DEL TAPIS ROULANT.-

Se desidera usare il tapis roulant, esegua l' operazione contraria. Prema la leva (15) nel senso indicato dalla freccia, come mostra la Fig.11 ed abbassi il nastro, lentamente, verso il pavimento.
Nel piegare ed aprire il nastro, faccia attenzione che non siano presenti bambini intorno alla zona di lavoro, od ostacoli che possano diffi coltare l' operazione di apertura.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

Il tapis roulant è munito di ruote (19), Fig.11, che rendo- no più semplice il suo spostamento. Si assicuri che il cavo elettrico sia stato staccato dalla rete elettrica.
Se desidera spostare il tapis roulant, in primo luogo dovrà inclinarlo. Collochi le mani sui corrimano (8 ed 8-1) ed inclini il tapis roulant, Fig.12, fino ad appoggiare le ruote di spostamento (19) sul pavimento.
Per evitare qualsiasi rischio, NON muova il nastro su superfici che non siano lisce.

MANUTENZIONE.-

Per realizzare un' ottima manutenzione del suo tapis roulant e per fare in modo che la frizione fra il nastro e la tavola sia minima, lubrifichi la parte interna, Fig.13 (lo stile di corsa è sempre diverso, lubrifichi con più attenzione la zona dove lei appoggia i piedi nel realizzare l' allenamento) con il barattolo di lubrificante (140).
Si racommanda l'ingrassaggio della base del nastro tra la tavola e la fascia, a seconda de la frequenza d'uso.

		Ore a settimana		
		<3	3-7	>7
Velocità (km/h)	<6	1 Anno	6 mesi	3 mesi
	6-12	6 mesi	3 mesi	2 mesi
	>12	3 mesi	2 mesi	1 mese

Nota: Il presente programma di manutenzione preventiva è solo per uso domestico.
Per gli usi commerciali si raccomanda una manutenzione mensile dell'unità.
In ambienti aggressivo, con grande dispersione di particelle o con persone di peso ad alta frequenza del foro di lubrificazione dovrebbero essere aumentati di conseguenza.

Dopo aver lubrificato, se il nastro scivola verifichi la sua tensione. Per tesare il nastro prenda la chiave allen da 6mm (119) e con l' apparecchio a 4Km/h giri le viti (R ed L) di un giro in senso orario.

AGGIUSTAGGIO DEL NASTRO.-

Un assestamento non adeguato del tapis roulant sul pavimento nei quattro punti d' appoggio potrebbe causare uno spostamento laterale del nastro (X).

Un preciso controllo di qualità regola e verifica il nastro di slittamento. Ciò nonostante, a causa delle diversità nel peso ed ai diversi stili di corsa, potrebbe subire spostamenti laterali.
Se il nastro si inclina verso destra o verso sinistra, fermi l' apparecchio.

SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO DESTRA.-
Questo processo è molto importate, segua con attenzione quanto indicato a continuazione. Per aggiustare il nastro metta il tapis roulant ad una velocità di 4 Km/ora. Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso destra, giri la vite (R) del lato destro dell' apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è centrato completamente, ripeta l' operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso sinistra, giri leggermente la vite destra in senso antiorario Fig.14.
Una volta aggiustato il nastro, potrà cominciare di nuovo l' allenamento.

SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO SINISTRA.-
Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso sinistra, giri la vite (L) del lato sinistro del suo apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è centrato completamente, ripeta l' operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso destra, proceda e giri leggermente la vite sinistra in senso antiorario Fig.14.
Importante: Una tensione eccessiva del nastro potrebbe causare una perdita di velocità del tapis roulant e perfino potrebbe creare deformazioni nel nastro. Per questo motivo, tenga presente che produce lo stesso effetto sulla posizione del nastro un giro in senso orario della vite destra (R) che un giro in senso antiorario della vite sinistra (L). Quindi nel caso di spostamenti eccessivi, potrebbe procedere alternativamente con una vite o l' altra per evitare di tesare troppo il nastro.

ISTRUZIONI D' USO.-

CONDIZIONE FISICA.
Essere in una buona forma fisica significa vivere pienamente. Nella società moderna si soffre una gran tensione. Il tipo di vita delle grandi città è principalmente sedentario. La nostra dieta è diventata troppo ricca in calorie e grassi. I medici sono unanimi nel consigliare un allenamento fisico regolare per controllare meglio il nostro peso, migliorare il nostro peso, migliorare la nostra forma fisica e rilassarci.

VANTAGGI DELL' ALLENAMENTO FISICO.-

Un allenamento regolare al di sotto di un certo livello e con una durata di 15/20 minuti, si trasforma in aerobico.
L' allenamento aerobico fornisce principalmente ossigeno.
Normalmente si tratta di un allenamento continuo senza pause. In effetti, inoltre allo zucchero e grassi, il corpo ha bisogno di ossigeno. Un allenamento regolare migliora la facoltà del corpo di fornire ossigeno a tutti i suoi muscoli, allo stesso tempo migliora la funzione polmonare, la capacità di pompeggio del cuore e facilita la circolazione del sangue. Riassumendo, l' energia prodotta da un allenamento regolare brucia chilocalorie (conosciute come calorie).

ALLENAMENTO E CONTROLLO DEL PESO.-

La nostra alimentazione si trasforma, fra altri elementi, in energia (calorie) per il nostro organismo. Se consumiamo più calorie di quelle che bruciamo, il risultato sarà un aumento di peso ed al contrario, se si bruciano più calorie di quelle consumate, si perde peso. In riposo il nostro corpo brucia intorno a 70 calorie/ora per mantenere attive le funzioni vitali.

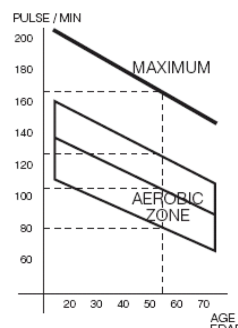
Il lavoro svolto dall'organismo si riflette nel ritmo cardiaco (pulsazioni) che aumenta con l'accrescersi dell'intensit`a del lavoro. Nel caso dell'apparecchio, lo sforzo da realizzare depende dalla velocità Della macchina. L'aumento comporta un aumento dell'intensità del lavoro e quinde un aumento del ritmo cardiaco. Se si mantiene constante l'intensità di lavoro, cioè con l'inclinazione e la velocità della macchina costanti, il ritmo cardiaco aumenta fino ad un punto a partire dal quale rimane invariato.

Il numero máximo di pulsazionin che una persona non debe superare viene denominato ritmo máximo e diminuiste con l'età.

Una formula semplice per calcularlo consiste nel sottrarre da 220 l'età in anni. Per essere corretto, l'esercizio debe essere mantenuto per 15-20 minuti tra il 65 e l'85% del ritmo cardiaco máximo e si consiglia di non superare l'85%.

Essempio: Età 50 anni.
220-50=170 pulsazioni

Ritmo cardiaco	Pulsazioni	
Massimo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



PROGRAMMA D' ALLENAMENTO.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d' allenamento e tenendo conto che i programmi cambiano in funzione dell' età e della condizione fisica, si consiglia una visita medica dato che con i suoi suggerimenti o consigli specifici otterrà migliori risultati. Qualsiasi sia il suo scopo finale, una miglioria della forma fisica, un controllo del suo peso od una riabilitazione, tenga presente che il suo allenamento dovrà essere progressivo, ben pianificato, vario e senza esagerazioni. Consigliamo che la frequenza del suo allenamento sia da 3 a 5 volte a settimana.

Prima di cominciare una sessione è importante realizzare un riscaldamento di più o meno 2-3 minuti ad una velocità moderata. Questo proteggerà i suoi muscoli e preparerà adeguatamente il suo sistema cardiorespiratorio.

El passo seguente sarà durante 15-20 minuti ad un ritmo che porti le pulsazioni del battito cardiaco fra il 65 ed il 75% o fra il 75 e l' 85% nel caso di persone già allenate. Più avanti, quando la nostra forma fisica sarà migliore, potremo distribuire il tempo fra i due livelli, tenendo conto che il numero di pulsazioni non deve sorpassare l' 85% (zona aerobica) e mai raggiungere il massimo del ritmo cardiaco che non possiamo sorpassare d' accordo con la nostra età.
Finalmente, è importante rilassare i suoi muscoli. Per questo, basta camminare ad una velocità moderata durante 2-3 minuti fino a che le sue pulsazioni scendano dalla linea del 65%. Questo eviterà dolori muscolari, soprattutto dopo una sessione intensa. È anche consigliabile finire il programma con esercizi di rilassamento a terra.

ISPEZIONI E MANUTENZIONE.-

Spenga l' apparecchio e stacchi il cavo dalla rete elettrica.
Pulisca la polvere dalle superfici del tapis roulant con un panno od un asciugamano umido, specialmente gli appoggi, i corrimano e l' elettronico. Non usi dissolventi.
Usi un aspirapolvere per aspirare con attenzione attorno a tutti i componenti visibili (nastro, struttura, ecc). Appoggiando l' apparecchio sui laterali si può anche aspirare la parte inferiore. Aspiri anche l' interno della scatola del motore togliendo il coperchio che protegge il motore (faccia attenzione ai cavi).

ATTENZIONE:
Verificare periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano stretti a dovere, e correttamente collegati.
Controllare e stringere tutti i pezzi della vostra unità ogni tre mesi.
L'uso di questa macchina con pezzi consumati o indeboliti come per esempio la cinghia, la banda di scorrimento oppure i rulli potrebbero provocare delle lesioni all'utente.
Se avete dei dubbi sullo stato di qualsiasi pezzo della macchina, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).
Vi raccomandiamo di sostituire i pezzi consumati o rotti con pezzi di ricambio originali. L'uso di altri componenti o pezzi può causare danni personali o influire sul rendimento della macchina.

NOTA FINALE: Speriamo che il tapis roulant sia di suo gradimento. Con il programma controllato d' allenamento si renderà conto dei vantaggi: sentirsi meglio, con più vigore e con più resistenza alla tensione. Giudicherà lei stesso che vale la pena mantenersi in forma.

IL FABBRICANTE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

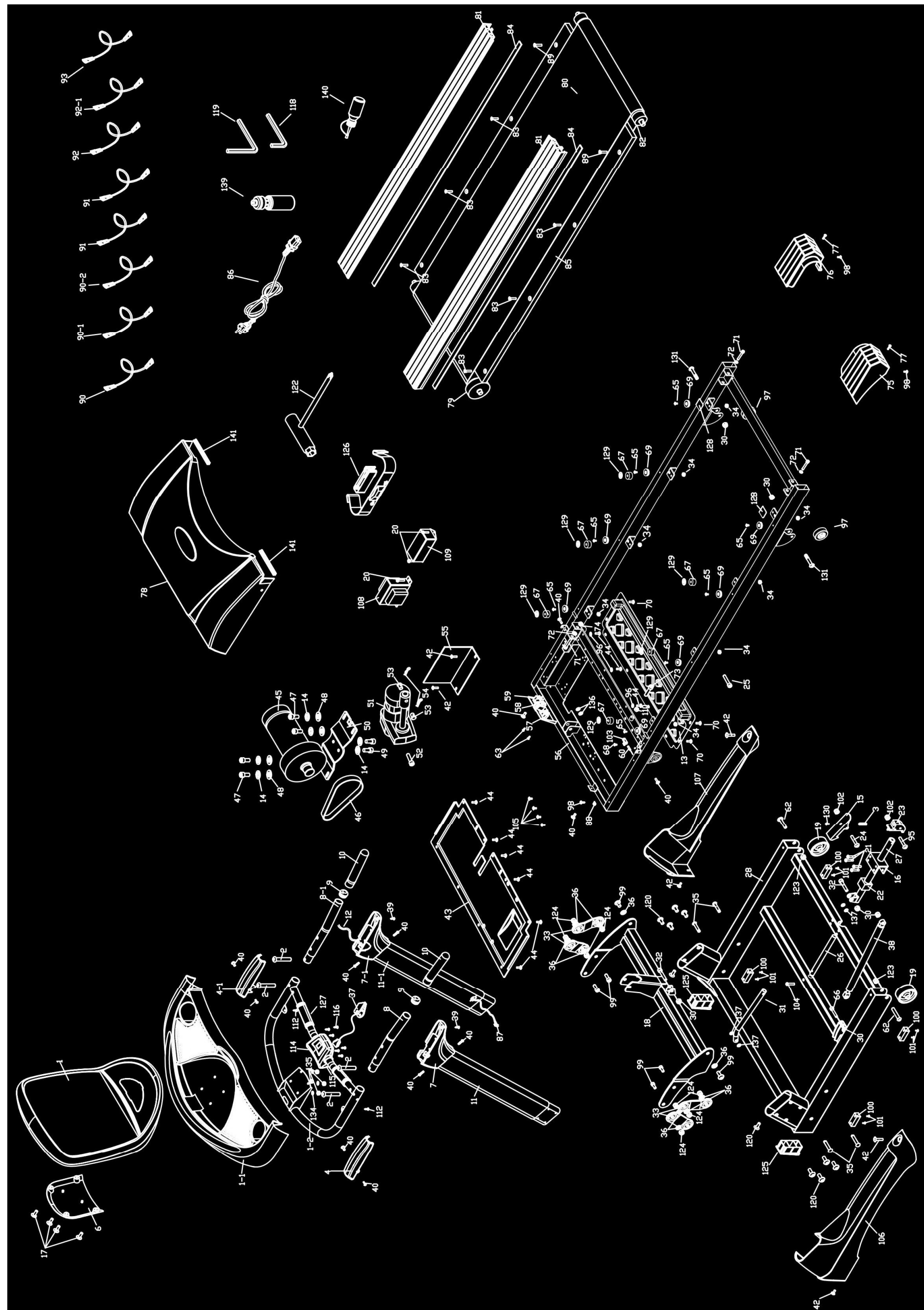
LOCALIZZAZIONI DI GUASTI O DANNI

SINTOMI	VERIFICHE	SOLUZIONI
1. Non si accende il monitor.	1) Si assicuri che l'apparecchio sia collegato alla rete elettrica, l'interruttore generale si trovi in posizione 1 e la chiave di sicurezza sia inserita nel suo alloggio.	1) Colleghi il cavo alla rete elettrica. Collochi l'interruttore in posizione 1 e metta la chiave di sicurezza.
2. Si accende il monitor e non funziona il motore.	2) Verificare che il limitatore di corrente sia in dentro.	2) Disinnestare la macchina e premere il limitatore di corrente. Lubrificare il nastro.
3. Strattoni nel camminare sul nastro.	3.a) Verificare la lubrificazione del nastro. 3.b) Verificare la tensione del nastro di slittamento. 3.c) Verificare la tensione della cinghia di trasmissione.	3.a) Lubrificare il nastro di slittamento. 3.b) Tesare il nastro di slittamento. 3.c) Tesare la cinghia di trasmissione.
4. L'apparecchio si ferma (salta il limitatore di corrente)	4) Verificare la lubrificazione del nastro.	4) Premere il limitatore di corrente con l'interruttore a 0 e lubrificare il nastro di scorrimento.
5. Il corrimano provoca scosse nelle mani.	5) Verificare che la presa dove è stata collegata abbia presa a terra.	5) Collegare l'apparecchio ad una spina con presa a terra.
6. Il nastro si sposta e non è centrato.	6.a) Verificare la livellazione del pavimento. 6.b) Verificare se l'apparecchio ê zoppo.	

Per qualsiasi domanda, non dubiti nel mettersi in contatto:

800-046137 assistenzabh@sportalliance.it

G6495FB



Para pedido de repuesto:

Indicar el modelo de la máquina	Nº correspondiente a la pieza	Cantidad.

To order replacement parts:

State the machine model	Corresponding parts	nº Quantity.

Pour toute commande pièces détachées

Indiquer le modèle de la machine	Numéro de la pièce	Quantité.

Para encomenda de peça de recambio:

Indicar o modelo da máquina	Nº correspondente à peça	Quantidade.

Per ordinare pezzi di ricambio:

Indicare il modello della macchina	Nº che corrisponde al pezzo	Quantità.

Ejemplo / E.g. / Exemple / Exemplo /Esempio:

G6495FB- 78 1



Español	Por medio de la presente *Exercycle S.L.* declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2004/108/CE, 2006/95/CE y 98/37/CE.
English	Hereby, *Exercycle S.L*, declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2004/108/EC, 2006/95/EC and 98/37/EC.
Français	Par la présente *Exercycle S.L* déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2004/108/CE, 2006/95/CE et 98/37/CE.
Português	*Exercycle S.L.* declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2004/108/CE, 2006/95/CE e 98/37/CE.
Italiano	Con la presente *Exercycle S.L.* dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2004/108/CE, 2006/95/CE e 98/37/CE.

BH FITNESS SPAIN
EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: info@bhfitness.es
www.bhfitness.com

BH FITNESS UK
Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
UK
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira Terreirinho
3750-325 Agueda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519

BH FITNESS FRANCE
Tel.: +33 (0)1429 61885
Fax: +33 (0)1429 66851
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

BH FITNESS MEXICO
BH Exercycle de México S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosi
S:L:P: MEXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS NORTH AMERICA
20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel:+ 1 949 206 0330
Fax:+1 949 206 0350
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA
No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS CHINA
BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane 455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo, Shanghai
200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax:+86-021-5284 6814

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÀO ESPECIFICAÇOES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

G6495FB



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO

Fig.1

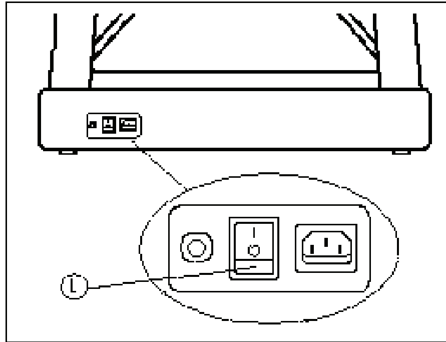


Fig.2

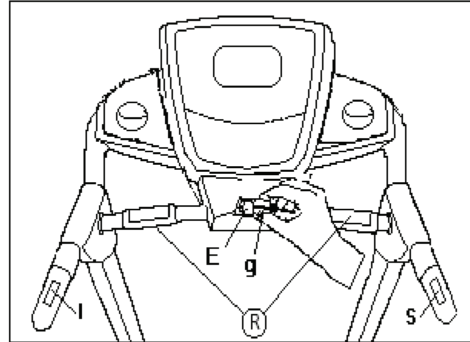


Fig.3

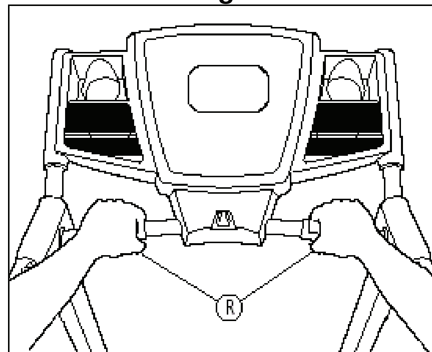


Fig.4

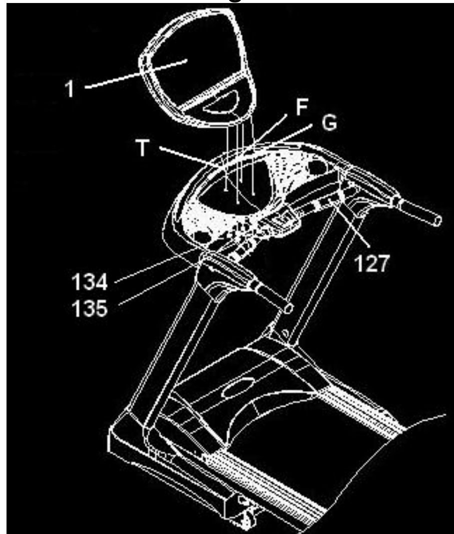
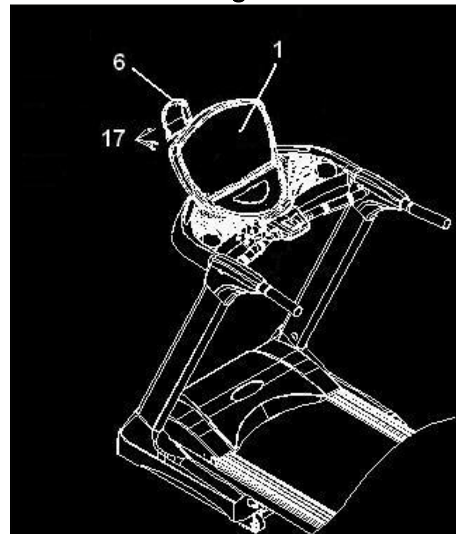
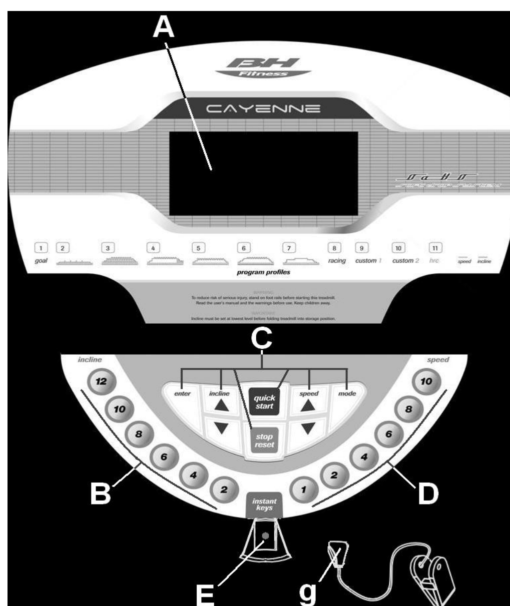


Fig.5



Español



ELEMENTOS DEL MONITOR.-

A: En este display se muestran simultáneamente Tiempo/Programas; Velocidad/Distancia; Inclinación/Pulso y Calorías/Nivel.

B: Pulsadores o teclas de acceso rápido a inclinación (2– 4– 6– 8– 10-12).

C: Pulsadores o teclas de ENTER; INCLINE▼▲ (INCLINACIÓN); STOP/RESET; QUICK/START SPEED▼▲ (VELOCIDAD); MODE.

D: Pulsadores o teclas de acceso rápido a la velocidad (1– 2– 4- 6– 8–10).

E: Alojamiento de llave de seguridad.

g: Llave de seguridad.

PUESTA EN MARCHA.-

Conecte la unidad a un enchufe de la red eléctrica, provisto de terminal TIERRA. Ponga el interruptor (L) en posición [1], Fig.1.

La llave de seguridad (g) deberá estar colocada en su alojamiento (E), Fig.2.

En caso contrario la máquina no se pondrá en marcha. Al colocar la llave de seguridad (g) en su alojamiento (E), sonará un pitido y en el display le saldra el peso, con las teclas ▼▲ introduzca su peso (el objetivo de meter el peso, es para saber las calorias consumidas en su ejercicio) pulse ENTER.

En el display le aparece el corazon pulse MODE y le aparecen los programas del P1 al P11, con las teclas ▼▲ elija el programa a realizar.

La máquina esta en posición de marcha (READY).

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO.-

MODO MANUAL P-1.

Estando en el display la selección de programas del (P-1) Pulsando la tecla QUICK/START, y la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos, indicados en forma descendente en el display de tiempo (ventana A), con una velocidad de 1Km/h.
En el display le mostrara un contador de la carrera en el sentido antihorario, cada vez que se complemente este circuito se habra hecho un recorrido de 0,4Km.
Estando en el modo manual usted puede aumentar ó disminuir la velocidad pulsando las teclas SPEED ▼▲ entre los valores de 1–18Km/h, también puede aumentar ó disminuir la velocidad, pulsando las teclas de acceso rápido (D) dichos valores corresponden a las velocidades 1- 2- 4- 6- 8- 10Km/h.
Pulsando las teclas de inclinación (▼▲) usted podrá controlar la elevación entre los niveles 0-15.
Teniendo también las teclas de acceso rápido de nivel (B) cuyos valores corresponden (2– 4– 6– 8– 10- 12).

Pulsando la tecla STOP/RESET o quitando la LLAVE DE SEGURIDAD (g) la máquina se parará.

Pulsando la tecla QUICK/START se reinicia el ejercicio en el punto que se ha parado, si por el contrario estando la maquina en STOP pulsamos la tecla STOP durante 5 segundos la máquina se pasa al estado (READY).

MODO PROGRAMAS P-2 / P-7.-

Este monitor dispone de 11 programas; P1 MANUAL; Programas predefinidos: P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8 Programa de competición; P9 y P10 Programa usuario; P11 Programa H.R.C (Heart Rate Control).
El programa H.R.C (Heart Rate Control), tiene como finalidad entrenar al corazon.
Cuando la funcion esta en proceso y la frecuencia cardiaca se aproxima al valor preseleccionado la maquina ira aumentando ó bajando de velocidad e inclinación, según vaya su ritmo cardiaco.
Dentro de los programas del (P2 al P7) existen diez niveles de inclinación del (L1- L2- L3- L4- L5– L6– L7– L8– L9– L10) por lo cual le hace la posibilidad de obtener 60 programas distintos.

PROGRAMA DE COMPETICION P8.-

Este programa simula una competición entre la maquina y el usuario.
Una vez se haya programado una o las dos formas de competir bien sea por una distancia a recorrer o a través de una selección de tiempo.
En el display una vez comenzado el programa le mostrara dos columnas horizontales.
La de la parte superior es la columna de la maquina y la inferior es la columna del usuario.
Si por un ejemplo la columna superior de la maquina avanza mas rápido quiere decir que el usuario va perdiendo y tiene que aumentar la velocidad o el nivel de inclinación, para llegar a ponerse al mismo nivel las dos columnas o ganarle a la máquina.

Si por un contrario la columna del usuario fuese más rápida, se tendría que bajar la velocidad o el nivel de inclinación.
De esta forma tan sencilla se compite con una serie de datos preprogramados en el monitor de la maquina.
La distancia objetivo preprogramada es de 32Km, una vez haya finalizado el tiempo o la distancia que haya sido programada la maquina se parara, mostrándole en el display del monitor la valoración de la competición realizada, (YOU WIN) ha ganado o (YOU LOSS) ha perdido.

Estando en el display parpadeando en la selección de programas P-1, pulsando las teclas ▲▼ seleccione el programa a realizar P-8. En la parte derecha del display le aparecerá parpadeando la distancia, con las teclas ▲▼, seleccione la distancia en Km, pulse la tecla ENTER para confirmar y le parpadeara el tiempo, seleccione el tiempo y pulse la tecla ENTER para confirmar.
A continuación pulse la tecla QUICK/START y la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos, indicados en forma descendente en el display de tiempo (ventana F), con una velocidad de 1Km/h. velocidad de comienzo de la competición.

PROGRAMA USUARIO P-9 / P-10.-

Los programas de usuario le permite diseñar los gráficos de velocidad y de inclinación con referencia a su forma física.
Estando la máquina preparada en READY (En el display central el símbolo del corazón parpadeando), pulsando la tecla ENTER parpadeara la ventana P1, seleccione el programa P9 o P10 con las teclas SPEED▲▼ e INCLINE▲▼, pulse ENTER y visualizara en la ventana LEVEL-1 que le esta indicando el primer paso del programa que usted esta grabando (SE 01), a su vez también le estarán parpadeando las ventanas INCLINE y SPEED.
Con las teclas INCLINE▲▼ seleccione la inclinación que usted desee en el primer paso (entre 0 y 15 niveles), pulsando las teclas SPEED▲▼, seleccione la velocidad que usted desee en el primer paso (entre 1 y 18Km/h).
Pulse ENTER y pasara al segundo paso (SE 02) realice los mismos pasos que para el punto (SE 01) y asi sucesivamente hasta el paso 32 que esta compuesto el grafico del programa usuario, y le parpadeara la ventana TIME pulsando las teclas ▲▼ seleccione su tiempo de ejercicio, (entre 32 y 99 minutos). El tiempo predefinido en el monitor es de 32 minutos, pulse ENTER. Si el tiempo programado para la realización del ejercicio ha sido de 32 minutos, cada paso corresponde a 1 minuto.
Pulse ENTER o START y la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos, indicados en forma descendente en el display central de Perfiles de Programas (A).

PROGRAMA P11.- HRC (Heart Rate Control).

Es conveniente hacer un pequeño calentamiento antes de realizar el programa. Esto evitará posibles lesiones.

Es obligatorio utilizar la medición del ritmo cardiaco, usando para ello los sensores manuales (hand-grip) o la banda de pulso telemétrico de pecho, y no sobrepasar del 85% del ritmo cardiaco máximo.
Este programa le sirve para realizar el ejercicio en esta máquina, con un pulso constante que usted haya seleccionado (entre el 65 y el 85% del ritmo cardiaco máximo).
El máximo número de pulsaciones que una persona nunca debe sobrepasar se le denomina ritmo máximo y éste disminuye con la edad. Una sencilla fórmula para calcular es restar a 220 la edad en años. El ejercicio, para que sea correcto, debe mantenerse entre el 65% y el 85 % del ritmo cardíaco máximo y se recomienda no sobrepasar el 85%.
Estando la máquina preparada en READY (En el display central el símbolo del corazón parpadeando), pulsando la tecla ENTER parpadeara la ventana P1, seleccione el programa P11 con las teclas SPEED▲▼ e INCLINE ▲▼, pulse ENTER.
La ventana de HRC pasa a poner (AGE) edad, en la ventana inferior LEVEL le muestra la cifra 30, pulsando las teclas▲▼ selecciones su edad entre los valores (13–80), pulse ENTER para confirmar, le parpadeara la ventana de PULSE), seleccione las pulsaciones máximas que desea para hacer el ejercicio comprendidas entre 84–133 P.P.M. (Pulsaciones Por Minuto) y pulse ENTER para confirmar. Por último, introduzca el tiempo deseado de programa (entre 20-99 minutos) o pulse START para comenzar.
En los tres primeros minutos este programa tiene un esfuerzo programado para evitar cualquier tipo de lesión. A partir del minuto tercero, el ordenador adecua automáticamente el esfuerzo para mantener el pulso entorno al valor previamente programado.

Si por un ejemplo usted ha programado 100 P.P.M (pulsaciones por minuto) en el momento que se rebasa esa cifra, la maquina le ira disminuyendo la velocidad. Si por el contrario no llegase a las P.P.M. programadas, la maquina aumentara la velocidad, hasta llegar al valor programado.

Gráficos de programas del P2 al P8; P9; P10; P11
Ver paginas finales

Estando en el display en la selección de programas P-1, pulsando las teclas SPEED▲▼ seleccione el programa a realizar.
Pulsando la tecla QUICK/START, la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos.
En el programa P1 se puede hacer contando el tiempo a partir de cero en ascendente ó a partir de 20 minutos hasta 99 en descendente.
Una vez haya elegido su programa pulse la tecla ENTER para confirmarlo
A continuación parpadeará el display de TIME (Tiempo).
Para programar la duración del tiempo en el programa elegido pulse las teclas▼▲ (entre 20 y 99 minutos). El monitor tiene un tiempo predefinido de 30 minutos para la duración del programa.
Pulse la tecla QUICK/START y la máquina se pondrá en funcionamiento de acuerdo con los valores que haya introducido.

Usted puede variar en cualquier momento del ejercicio, la velocidad y la inclinación, pulsando las teclas▼▲ del monitor.

PARADA DE EMERGENCIA.-

Para dar máxima seguridad al usuario, esta unidad dispone de una llave de seguridad (g) y de un botón de STOP/RESET.

La llave de seguridad (g) deberá estar colocada en su alojamiento (E), ver Fig.2.

En caso contrario, la máquina no se pondrá en marcha. Cuando haga uso de la máquina, fije la llave de seguridad a la ropa mediante el clip. Con un tirón, la llave de seguridad saldrá de su alojamiento y la máquina se parará de forma instantánea.

Para ponerla de nuevo en marcha, vuelva a colocar la llave en su alojamiento.

Quite la llave de seguridad (g) si esta no va a ser usada y guárdela fuera del alcance de los niños.

Pulsando el botón rojo de STOP/RESET la unidad se parará inmediatamente. Para ponerla de nuevo en marcha pulsar el botón QUICK/START.

INCLINACION.-

La inclinación es una función independiente a todas las funciones. Cada vez que ponga el interruptor general (L) en la posición I, como se indica en la puesta en marcha. En el display de inclinación aparecerá el valor de inclinación que usted ha dejado.

Para bajar la inclinación a cero con la unidad parada pulse la tecla STOP durante cinco segundos.

Si la inclinación no está a cero cuando comienza el ejercicio con la tecla START, ésta irá a cero mientras la máquina se pone en funcionamiento.

Pulsando los botones INCLINE▲▼, usted podrá ajustar la inclinación de su unidad desde el nivel 0 hasta el nivel 15 según a la inclinación a la que desee hacer el ejercicio.

Importante. No cambie la inclinación de su cinta de correr poniendo objetos debajo de la banda.

IMPORTANTE: La inclinacion debe estar en su nivel mas bajo antes de poner la maquina de andar en su posicion de plegado.

MEDICION DEL PULSO.-

El pulso se mide mediante la colocación de ambas manos en los sensores de pulso (R) que están en la unidad electrónica Fig.3. La medida de pulso aparece después de unos segundos. El led parpadea, al lado de la cifra de pulso ritmo de su pulso.

IMPORTANTE. Este no es un aparato medico y por lo tanto la información del ritmo cardiaco es orientativa.

COLOCACIÓN DEL MONITOR:

En primer lugar, Fig.4 conexione los terminales (T), que salen del agujero central de la barandilla (1-1), a la parte trasera del monitor (1).

Conexione los terminales (F, G) que salen de la barandilla Fig.4 en la parte inferior del monitor (1).

Seguido coloque el monitor sobre la chapa de sujeción del manillar (1-1), teniendo cuidado de no pillar los cables y atornille con las arandelas (134) y tuercas (135).

Coloque la tapa protección trasera de cables (6) Fig.5 y atornillela con los tornillos (17).

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

LOCALIZACION DE FALLOS O AVERIAS

SÍNTOMAS	COMPROBACIONES	SOLUCIONES
1.No se enciende el monitor	1) Asegúrese de que la máquina está enchufada a la red, el interruptor general en posición 1 y la llave de seguridad puesta.	1) Enchufe el cable a la red. Coloque el interruptor en posición 1 y ponga la llave de seguridad
2.Se enciende el monitor y no funciona el motor	2) Comprobar que el limitador de corriente esté hacia dentro.	2) Desconectar la máquina y pulsar el limitador de corriente. Lubricar la banda
3. Tirones al andar encima de la banda	3.a) Comprobar lubricación banda 3.b) Comprobar tensión banda deslizamiento. 3.c) Comprobar tensión correa de transmisión	3.a) Lubricar la banda de deslizamiento. 3.b) Tensar la banda de deslizamiento. 3.c) Tensar la correa de transmisión.
4. La máquina se para (salta el limitador de corriente)	4) Comprobar lubricación banda	4) Pulsar el limitador de corriente con el interruptor en 0 y lubricar la banda de deslizamiento.
5. La barandilla da calambres en las manos	5) Comprobar que el enchufe donde está conectada tiene toma de tierra	5) Enchufar la máquina en enchufe con toma de tierra.
6. La banda se descentra	6.a) Comprobar nivelación del suelo 6.b) Comprobar la cojera de la máquina	

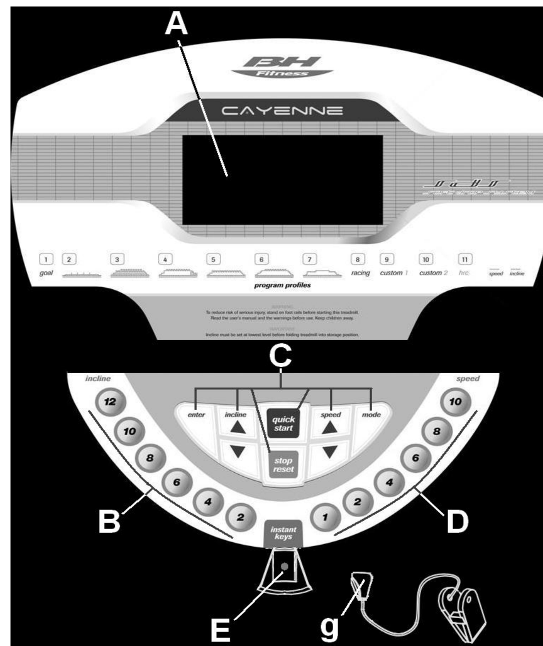
ERRORES DE LA MAQUINA

Aparece en la pantalla monitor E1	- Fallo en la señal de reenvío.
Aparece en la pantalla monitor E2	- Apagar y volver a encender la máquina.
Aparece en la pantalla monitor E6-E7	- Fallo de elevación

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

+34 902 170 258 sat@bhfitness.es

English



ELEMENTS OF THE MONITOR.-

A: This display gives a simultaneous readout of Time/Programs; Speed/ Distance; Incline/Pulse rate; and Calories/Level.

B: Incline function quick access keys or buttons (2– 4– 6– 8–10-- 12).

C: ENTER; INCLINE▼▲; STOP/ RESET; QUICK/START; SPEED▼▲; MODE.

D: Speed function quick access keys or buttons (1– 2– 4- 6– 8–10).

E: Slot for safety key.

g: Safety key.

SWITCHING ON.-

Plug the unit into a wall socket fitted with an EARTH terminal. Set switch (L) to position [1]. Fig.1.

The safety key (g) must be inserted into its slot (E), Fig.2, otherwise the machine will not operate.

A beep will sound when the safety key (g) is inserted into its slot (E) and the weight function will appear on the display. Use the ▼▲ keys to enter your weight (the purpose of this is to calculate the number of calories burned during exercise), Then press ENTER. The heart symbol will then appear on the display, press MODE and programs P1–P11 will appear. Use the ▼▲ keys to select the program to use.

The machine is now ready to be used (READY).

OPERATING INSTRUCTIONS.-

MANUAL MODE P-1.

With the program selection for (P-1) on the display, press the QUICK/START key and the machine will begin to operate after a 3 second countdown period, as shown on the time display (A), and at a speed of 1km/h.

The display will show a lap counter that operates in an anti-clockwise direction, each time you complete a lap you will have run 0.4 km.

You can increase or decrease the speed setting in MANUAL mode by pressing the SPEED▼▲ keys, between 1 – 18km/h, you can also increase or decrease the speed setting by pressing the quick access keys (D), the said keys correspond to values of 1– 2– 4– 6– 8– 10km/h.

By pressing the inclination keys () you can adjust the elevation INCLINE, for values between 0-15.

There are also INCLINE function quick access keys (B), whose values correspond to 2– 4– 6– 8– 10– 12.

The machine will stop if you press the STOP/START key or if you remove the SAFETY KEY (g).

Pressing the QUICK/START key will restart the exercise at the point where you stopped. If, however, you press the STOP key for more than 5 seconds while the machine is stopped, then it will reset itself back to READY status.

PROGRAM MODE P-2 / P-7.-

The monitor has 11 programs; P1 MANUAL plus preset programs: P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8 Competition program; P9 - P10 User program; P11 H.R.C (Heart Rate Control), the purpose of which is to exercise the heart.

Whenever this option is enabled and your heart rate reaches the pre-selected value, the machine will increase or decrease its speed and/or incline settings to maintain a constant heart rate.

Each of the preset programs (P2 to P7) has 10 separate Incline settings (L1- L2- L3- L4- L5- L6– L7– L8–L9–L10) which means there is an option of 60 different programs.

COMPETITION PROGRAM P-8.-

This program simulates a competition between the user and the machine.

Once you have programmed one or both ways of competing, whether it be over a set distance or against the clock. Once you begin the program will show you two horizontal columns on the display. The top one is the machine's column and the bottom one is the user's column.

If, for example, the top column for the machine advances faster, this means that the user is losing and will have to increase the speed or the level of inclination level to bringing the two columns to the same level or beat the machine.

If, on the other hand, the user column is the fastest, he/she will have to reduce the speed or level of inclination. In this simple way it is possible to compete using a set of pre-programmed data displayed on the unit's monitor.

The pre-programmed target distance is 32km, once you have completed the time or distance that has been programmed the machine will stop,

displaying the score for the competition (YOU WIN) or (YOU LOSE)

With the program selection P-1 flashing on the display, use the ▲▼ keys to select program P-8. The distance will appear flashing on the right of the screen, use the ▲▼ keys to select the distance in km, then press the ENTER key to confirm. Time will start flashing, select the time and press the ENTER key to confirm.

Next, press the QUICK/START key and the machine will start within 3 seconds, shown by a countdown on the time display (window A), at a speed of 1km/h, i.e. the competition start speed.

USER PROGRAM P-9 / P-10.-

The user programs allow you to design the speed and inclination graphs with reference to your fitness level.

Press the ENTER key when the machine is READY (the heart symbol flashing in the central display), the P1 window will start to flash, use the SPEED▲▼ keys to select the program setting (P9 or P10) and press ENTER. Press ENTER and the LEVEL-1 window will show you the first stage of the program that you are recording (SE 01), the INCLINE and SPEED windows will also be flashing. Use the INCLINE▲▼ keys to select the INCLINE level for the first stage (between 0 to 15), now press the SPEED▲▼ keys to specify the SPEED for the first stage (between 1 to 18km/h).

Press ENTER and this will take you to the second stage (SE 02) carry out the same procedure as in (SE 01) for this stage, and so on up to stage 32 to complete the User Program Graph.

The TIME window will start to flash, use the ▲▼ keys to select the duration of the exercise (between 32 and 99 minutes). The monitor's default setting is 32 minutes. If the programmed exercise time is thirty minutes then each of the 32 stages will last 1 minute.

Press ENTER or START and the machine will start to operate after 3 seconds, shown by the countdown on the central Program Profile display (A).

PROGRAM P-11.-
HRC (Heart Rate Control).

It is advisable to do a brief warm-up session before using this program. This will prevent possible injuries.

Use of heart rate measurement using the hand-grip sensors or the telemetric chest band is obligatory and you must not exceed 85% of your maximum heart rate value.

This program allows you to do exercise on the machine at a constant user-defined pulse rate, (between 65% and 85% of the maximum heart rate).

The maximum number of heartbeats that a person should not exceed is referred to as the maximum Herat rate and this value drops with age. A simple formula to calculate this is to subtract your age, in years, from the number 220. The maximum Herat rate should be kept between 65% and 85% for correct exercise, it is not advisable to go above 85%.

Press the ENTER key when the machine is READY (the heart symbol flashing in the central display), the P1 window will start to flash, use the SPEED▲▼ INCLINE▲▼ keys to select the program setting P11 and press ENTER.

The HRC window now displays (AGE), the number 30 appears in the bottom window, use the ▲▼ keys to specify your age (between 13 to 80), then press ENTER to confirm it. The PULSE) window will start to flash, select the maximum pulse rate for the exercise (between 84–133 BPM beats per minute) and press ENTER to confirm it. Lastly, introduce program time (20-99 minutes) or pulse START to begin workout.
This program uses a preset exertion level during the first three minutes in order to prevent any type of injury. After the third minute, the computer will automatically adjust the exertion setting to keep the pulse rate at the previously programmed value.

E.g. If you have specified 100 B.P.M (Beats Per Minute) then the machine will slow down automatically whenever you go above this value. If, on the other hand, you fail to reach the specified BPM value, then the machine will speed it self up until you do.

Program graphics for P2 to P8; P9; P10; P11
See end pages

Whilst in the P-1 program selection display, press the SPEED▲▼ keys to select the program you wish to use.
The machine will start after 3 seconds when you press the QUICK/START key. In program P1 the time can either count up from zero or be programmed to count down from 20 to 99 minutes.
Once you have chosen a program, press the ENTER key to confirm it and the INCLINE LED will start to flash. Select the INCLINE (L1-L10) by pressing the ▼▲ keys, then press ENTER to confirm it and the LED will stop flashing.
Next the TIME display will start to flash.
Use the ▼▲ keys to specify the duration of the program (between 20 to 99 minutes). The monitor has a default setting of 30 minutes.

Press the START key and the machine will start to operate based on the values it has been given.
You can change the elevation and speed settings at any time during the exercise by pressing the ▼▲ keys on the monitor or armrests.

EMERGENCY STOP.-

For the user's maximum safety, this unit is equipped with a safety key (g) and a STOP/RESET button.
The safety key (g) must be slotted into its housing (E), see Fig.2, otherwise the machine will not start. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. A sharp tug will pull the safety key out of its slot,
and the machine will stop immediately.
To restart the machine simply put the key back into the key slot.
Remove the safety key (g) whenever the machine is not being used and keep it out of children's reach.
Pressing the red button marked STOP/RESET will also stop the unit immediately. To restart it, press the button marked QUICK/START again.

ELEVATION.-

he inclination function is independent of all other functions. Each time the main switch (L) is set to position "I", as described in the "STARTING" section of the manual.

The display will show the level of inclination that you finished off on during your last session.
To lower the inclination to zero with the unit stopped, press and hold the STOP key for 5 seconds.
If inclination is not at zero when the START key is used to begin exercising, the machine will zero itself while it is starting.
You can adjust the elevation level by pressing the INCLINE▲▼ keys to specify a value of 0 up to 15, depending on how you would like to do the exercise.
Important. Do not change the inclination level of your treadmill by propping it up on objects.

IMPORTANT: The inclination level must be at its lowest setting before attempting to put the treadmill into the folded position.

PULSE MEASUREMENT.-

Your pulse rate is measured by placing both hands on pulse sensors (R) with which the electronic unit is equipped. Fig.3. The pulse rate readout will appear after a few seconds. The LED beside the pulse rate value will flash in time with your heart rate.

IMPORTANT. This is not a medical appliance and therefore the heart rate shown is merely for guideline purposes.

FITTING THE MONITOR:

First of all, connect terminals (T) sticking out of the central hole on the handlebar (1-1) to the rear of the monitor (1) Fig.4.
Plug terminals (F, G), sticking out of the handlebar, Fig.4, into the bottom of the monitor (1).
Place the monitor onto the support plate on the handlebar (1-1), making sure not to catch any of the cables, and secure it using washers (134) and nuts (135).
Next, fit the back cover (6) and tighten using screws (17), Fig.5.

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE

FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
1. The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position I and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position I and insert the safety key.
2. The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
3. Walking motion is jerky on the treadmill	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
4. The machine stops (the breaker trips)	4) Check that the band is lubricated	4) Reset the overload bu-tton with the On/Off switch at "0" and lubricate the treadmill band.
5. Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
6. The treadmill belt skews off centre	6.a) Check that the machine is level on the floor 6.b) Check that the machine does not wobble.	

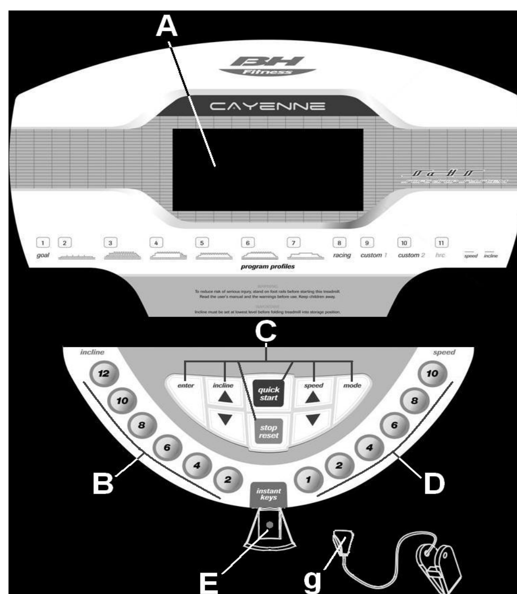
ERROR CODES

Monitor screen displays E1	- Speed sensor fault.
Monitor screen displays E2	- Switch the machine off and on again.
Monitor screen displays E6-E7	- Elevation fault

Do not hesitate to get in touch with us if you have any queries, by calling:

+44 0844 335 3988 service@bh-uk.co.uk

Français



MONITEUR.-

A: Ce display affiche simultanément la Durée/Programmes; Vitesse/Distance; L'inclinaison/Pouls et les Calories/ Niveau.

B: Boutons ou touches d'accès rapide à l'inclinaison (2– 4– 6– 8– 10-- 12).

C: Boutons ou touches ENTER; INCLINE▼▲ (L'INCLINAISON); STOP/RESET; QUICK/START; SPEED▼▲; MODE.

D: Boutons ou touches d'accès rapide à la vitesse (1– 2– 4- 6– 8–10).

E: Logement de la clé de sécurité.

g: Clé de sécurité.

MISE EN MARCHE.-

Brancher l'unité à une prise de courant électrique dotée d'une mise à la TERRE. Placez l'interrupteur (L) sur la position [1] Fig.1.

La clé de sécurité (g) doit être placée dans son logement (E), Fig.2, faute de quoi, la machine ne se mettra pas en marche.

En plaçant la clé de sécurité (g) dans son logement (E) un signal sonore retentira et le display affichera le poids. Introduire votre poids par l'intermédiaire des touches ▼▲ (il faut introduire le poids pour connaître le nombre de calories brûlées pendant l'exercice), appuyez sur ENTER. Quand le cœur s'affiche au display, appuyez sur MODE, les programmes P-1 à P-11 s'afficheront, sélectionnez alors le programme à réaliser à l'aide des touches ▼▲.

La machine se trouve sur la position marche (READY).

FONCTIONNEMENT.-

MODE MANUEL P-1.

Quand la sélection des programmes de (P-1) est affichée au display, appuyez sur la touche QUICK/START et la machine se mettra en marche dans les 3 secondes suivantes indiquées sous forme descendante sur le display de la durée (fenêtre A) à la vitesse de 1km/h. Le display affichera un compteur de la course dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Le parcours entier de ce circuit est de 0,4 km.

Dans le mode manuel, vous pourrez augmenter ou réduire la vitesse en appuyant sur les touches SPEED▼▲ entre les valeurs de 1 – 18km/h, possibilité également d'augmenter ou de réduire la vitesse à l'aide des touches à accès rapide (D), lesdites valeurs correspondent aux vitesses 1-2-4-6-8-10 km/h.

En appuyant sur les touches d'inclinaison (▼▲) vous pourrez commander l'élévation entre les niveaux 0-15.

Vous disposez également des touches à accès rapide de niveau (B) dont les valeurs sont (2– 4– 6– 8– 10- 12).

Pour arrêter la machine: appuyer sur la touche STOP/RESET ou retirer la CLÉ DE SÉCURITÉ (g).

En appuyant sur la touche QUICK/START l'exercice redémarre à l'endroit où il s'était arrêté. Par contre si alors que la machine se trouve sur la position STOP, vous appuyez 5 secondes sur la touche STOP, la machine passe au mode (READY).

MODE PROGRAMMESP-2 / P-7.-

Ce moniteur dispose De 11 programmes; P1 MANUEL; Programmes prédéfinis: P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8 Programme de compétition; P9; P10 Programme utilisateur; P11 programme H.R.C (Heart Rate Control).

La finalité du programme H.R.C (Heart Rate Control) est d'entraîner le cœur.

Quand la fonction est en cours de processus et que la fréquence cardiaque s'approche de la valeur présélectionnée, la machine augmentera ou réduira la vitesse et l'inclinaison selon votre rythme cardiaque.

Les programmes P2 à P7 contiennent dix niveaux d'inclinaison: L1- L2- L3- L4- L5- L6– L7– L8–L9– L10 ce qui permet de disposer de 60 programmes différents.

PROGRAMME DE COMPÉTITION P-8.-

Ce programme simule une compétition entre la machine et l'utilisateur.

Après programmation d'une façon ou les deux de concourir soit pour une distance à parcourir soit à travers une sélection de temps. Au démarrage du programme, le display affichera deux colonnes horizontales: La colonne du haut est la colonne de la machine et celle du bas est la colonne de l'utilisateur.

Si par exemple la colonne du haut de la machine avance plus rapidement cela voudra dire que l'utilisateur est en train de perdre et qu'il doit augmenter la vitesse ou le niveau d'inclinaison pour que les deux colonnes soient à même niveau ou pour le remporter sur la machine.

Si par exemple la colonne de l'utilisateur est plus rapide, il faudra ralentir ou baisser le niveau d'inclinaison.
Il s'agit d'une façon toute simple de concourir avec une série de données pré-programmées dans le moniteur de la machine.
La distance cible pré-programmée est de 32km, à écoulement du temps ou après avoir parcouru la distance programmée, la machine s'arrête et le display du moniteur affiche l'évaluation de la compétition réalisée (YOU WIN) a gagné ou (YOU LOSS) a perdu.

Avec la sélection des programmes P-1 en train de clignoter au display et en appuyant sur les touches ▲▼ sélectionner le programme à réaliser P-8. La distance clignotera à droite du display, avec les touches ▲▼, sélectionner la distance en km, appuyer sur la touche ENTER pour accepter et le temps clignotera. Sélectionner le temps et appuyer sur la touche ENTER pour accepter.
Appuyer ensuite sur la touche QUICK/START et la machine se mettra en marche dans les 3 secondes suivantes, indiquées sous forme descendante au display du temps (fenêtre A) à la vitesse de 1km/h, vitesse de démarrage de la compétition.

PROGRAMME UTILISATEUR P-9 / P-10.-

Les programmes de l'utilisateur permettent de dessiner les graphiques de vitesse et d'inclinaison selon la forme physique de l'utilisateur.
Avec la machine préparée en mode READY (le cœur clignote au display central), en appuyant sur la touche ENTER la fenêtre P1 clignotera, sélectionnez le programme P-9 ou P-10 avec les touches SPEED▲▼, appuyez sur ENTER et la fenêtre affichera LEVEL-1 indiquant ainsi la première étape du programme que vous êtes en train d'enregistrer (SE 01) et en même temps, les fenêtres INCLINE et SPEED clignoteront.
Avec les touches INCLINE▲▼ sélectionnez l'inclinaison que vous souhaitez pour la première étape (entre 0 et 15 niveaux), en appuyant sur les touches speed▲▼ sélectionnez la vitesse que vous souhaitez pour la première étape (entre 1 et 18km/h).
Appuyez sur ENTER pour passer à l'étape suivante (SE 02), faire les mêmes opérations que pour le point (SE 01) et ainsi de suite jusqu'au point 32 composé du graphique du programme utilisateur et la fenêtre TIME clignotera, en appuyant sur les touches▲▼ sélectionnez la durée de votre exercice (entre 32 et 99 minutes). Le temps prédéfini dans le moniteur est de 32 minutes, appuyez ENTER. Le temps programmé pour la réalisation de l'exercice est de 32 minutes, chaque étape correspond à une minute.
Appuyez sur ENTER ou sur START et la machine se mettra en marche dans les 3 secondes suivantes, indiquées sous forme descendante au display central des Profils de Programmes (A).

PROGRAMME P-11.- HRC (Heart Rate Control).

Avant de réaliser le programme, il convient de réaliser de petits exercices d'échauffement afin d'éviter d'éventuelles blessures.

Il est obligatoire d'utiliser la mesure de la fréquence cardiaque en utilisant pour ce faire, les senseurs (hand-grip) ou la sangle du pouls télémétrique de poitrine et de ne pas dépasser 85% de la fréquence cardiaque maximale.
Ce programme permet de réaliser l'exercice sur cette machine avec un pouls constant, sélectionné par vos soins, (entre 65 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale).
Le nombre maximum de pulsations qu'une personne ne doit jamais dépasser est dénommé la fréquence maximale, celui-ci diminue d'ailleurs avec l'âge. La façon la plus simple pour la calculer est de soustraire le nombre 220 à l'âge en années. Pour que l'exercice soit correct, la fréquence doit se trouver entre 65 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale et il est en outre recommandé de ne pas dépasser 85%.
Avec la machine préparée en mode READY (le cœur clignote au display central), en appuyant sur la touche ENTER la fenêtre P1 clignotera, sélectionnez le programme P11 avec les touches SPEED▲▼ INCLINE▲▼, appuyez sur ENTER.
L'écran HRC affiche (AGE) âge et l'écran du bas affiche le chiffre 30. Appuyez sur les touches ▲▼ pour sélectionner votre âge entre (13–80) ensuite appuyez sur ENTER pour confirmer, l'écran PULSE clignotera, sélectionner les pulsations maximales pour la réalisation de l'exercice, entre 84–133 P.P.M. (Pulsations Par Minute) ensuite appuyez sur ENTER pour confirmer.
Pour terminer, introduisez le temps souhaité de programme (entre 20-99 minutes) ou appuyez sur la touche START pour commencer.
Pour éviter tous risques de blessures, il a été prévu un effort programmé pour les trois premières minutes. À partir de la troisième minute, l'ordinateur adapte automatiquement l'effort pour maintenir un pouls proche de la valeur préalablement programmée.
Par exemple, si vous avez programmé 100 P.P.M (pulsations par minute) dès que ce chiffre sera dépassé, la machine réduira progressivement la vitesse. Par contre, si les P.P.M programmées ne sont pas atteintes, la machine augmentera la vitesse jusqu'à atteindre la valeur programmée.

Graphiques des programmes P2 à P11

Voir les dernières pages

Avec le display dans la sélection des programmes P-1, appuyez sur les touches SPEED▲▼ pour sélectionner le programme à réaliser.
En appuyant sur la touche QUICK/START, la machine se mettra en marche dans les 3 secondes suivantes. Dans le programme P1 il est possible de compter la durée à partir de zéro en augmentant ou en programmant entre 20 et 99 minutes en diminuant.
Après avoir choisi le programme, appuyer sur la touche ENTER pour confirmation, la led d'inclinaison commencera à clignoter, sélectionner le niveau (L1- L10) par l'intermédiaire des touches ▼▲ et appuyer sur ENTER pour confirmer, la led restera alors allumée.
Le display TIME (durée) se mettra alors à clignoter.

Pour programmer la durée dans le programme choisi, appuyer sur les touches ▼▲ (entre 20 et 99 minutes). Le temps prédéfini dans le moniteur pour la durée du programme est de 30 minutes.
Appuyer sur la touche START et la machine se mettra en marche conformément aux valeurs introduites par vos soins.
Quelle que soit la phase de l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les touches ▼▲ du moniteur ou des mains courantes.

ARRÊT D'URGENCE.-

Pour que l'utilisateur puisse faire ses exercices en toute sécurité, chaque unité dispose d'une clé de sécurité (g) et d'un bouton STOP/RESET.
La clé de sécurité (g) doit être placée dans son logement (E), voir Fig.2, faute de quoi la machine ne se mettra pas en marche. Durant les exercices effectués sur cette machine, l'utilisateur doit attacher la clé de sécurité à l'un des vêtements qu'il porte, par l'intermédiaire d'un clip. Pour faire sortir la clé de sécurité de son logement, il suffit de la tirer et la machine s'arrêtera instantanément.
Pour la remettre en marche placez à nouveau la clé dans son logement.
Si vous n'allez pas utiliser la machine, retirez la clé de sécurité (g) et gardez-la hors de la portée des enfants.
En appuyant sur le bouton rouge STOP/RESET, l'unité s'arrête immédiatement. Pour la remettre en marche, appuyez sur le bouton QUICK/START.

INCLINAISON.-

L'inclinaison est une fonction indépendante de toutes les autres. Comme indiqué dans la mise en marche, à chaque fois que l'interrupteur général (L) sera placé sur la position I, l'inclinaison introduite par vos soins, sera affichée au display de l'inclinaison.
Pour mettre l'inclinaison à zéro avec l'unité arrêtée, appuyer cinq secondes sur la touche STOP.
Si l'inclinaison n'est pas sur zéro quand l'exercice commence avec la touche START, celle-ci se rendra sur zéro pendant que la machine se met en marche.
En appuyant sur les boutons INCLINÉ▲▼, vous pourrez régler l'inclinaison de l'unité et ce, depuis le niveau 0 jusqu'au niveau 15 selon l'inclinaison sur laquelle vous souhaitez réaliser l'exercice.
Remarque importante: Ne pas modifier l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis.

IMPORTANT: Avant de placer le tapis de course sur la position de pliage, l'inclinaison de la machine doit se trouver au niveau le plus bas.

MESURE DU POULS.-

Pour mesurer le pouls, placez les deux mains sur les senseurs de pouls (R) qui se trouvent sur l'unité électronique Fig.3 La mesure du pouls est affichée dans les secondes qui suivent. La led clignote à côté du chiffre du pouls, rythme de votre pouls.

REMARQUE IMPORTANTE: Cette machine n'est pas un appareil médical et par conséquent l'information relative à la frequence cardiaque doit être entendue comme une information donnée à titre indicatif.

MISE EN PLACE DU MONITEUR:

En premier lieu Fig.4 connecter les connecteurs (T) qui dépassent du trou placé au milieu de la main courante (1-1) à la partie arrière du moniteur (1).
Connecter les connecteurs (F, G) qui dépassent de la main courante Fig.4 à la partie inférieure du moniteur (1).

Ensuite placer le moniteur sur la plaque de fixation du guidon (1-1) en veillant à ne pas pincer les câbles, visser avec les rondelles (134) et les écrous (135).
Poser la plaque de protection arrière des câbles (6) Fig.5 et vissez-la avec les vis (17).

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PREAVIS.

DÉFAILLANCES OU PANNES

SYMPTÔMES	VÉRIFICATIONS	SOLUTIONS
1. Le moniteur ne s'allume pas.	1) Vérifiez si la machine est branchée au courant électrique, si l'interrupteur général se trouve sur la position 1 et si la clé de sécurité est bien en place.	1) Branchez le câble à la prise de courant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de sécurité à sa place.
2. Le moniteur s'allume bien cependant le moteur ne fonctionne pas.	2) Vérifiez si le limiteur de courant se trouve vers l'intérieur.	2) Déconnectez la machine et appuyez sur le limiteur de courant. Graisser la bande.
3. Tiraillements en marchant sur le tapis.	3.a) Vérifiez la lubrification du tapis. 3.b) Vérifiez la tension du tapis de glissement. 3.c) Vérifiez la tension de la courroie de transmission.	3.a) Lubrifiez le tapis de glissement. 3.b) Tendre le tapis de glissement. 3.c) Tendre la courroie de transmission.
4. La machine s'arrête (le limiteur de courant saute)	4) Vérifiez la lubrification du tapis.	4)Placez le limiteur de courant avec l'interrupteur sur 0 et graissez la bande de glissement.
5. Coups de bourre sur les mains quand elles touchent la main courante.	5) Vérifiez si la prise de courant dispose d'une mise à la terre.	5) Branchez la machine à une prise dotée d'une mise à la terre.
6. Le tapis se décentre.	6.a) Vérifiez le nivellement du sol. 6.b) Vérifiez si la machine n'est pas bancale.	

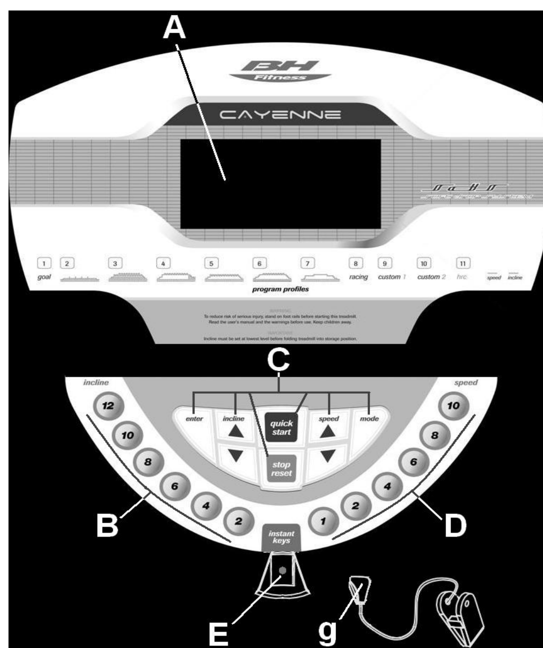
ERREURS DE LA MACHINE

Affichées à l'écran du moniteur E1	- Défaillance dans le senseur de vitesse.
Affichée à l'écran du moniteur E2	- Éteindre et rallumer la machine
Affichée à l'écran des moniteurs E6-E7	- Défaillance dans l'élévation.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à appeler au numéro de téléphone suivant:

+34 902 170 258   service@bhfitness.es

Português



ELEMENTOS DO MONITOR.-

A: Neste display mostram-se simultaneamente o Tempo /Programas; Velocidade/Distância; Inclinação/Pulsação e Calorias/Nível.

B: Botões ou teclas de acesso rápido à inclinação.(2 –4 –6 –8 – 0 --12).

C Botões ou teclas de ENTER; INCLINE▼▲ (INCLINAÇÃO) STOP/ RESET; QUICK/START; SPEED (VELOCIDADE); MODE.

D: Botões ou teclas de acesso rápido à velocidade(1 –2 –4 -6 –8 –10).

E: Local da chave de segurança.

g: Chave de segurança.

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO.-

Ligue a unidade a uma ficha da rede eléctrica com ligação á TERRA. Ponha o interruptor (L) na posição [1], Fig.1.

A chave de segurança (g) deverá estar colocada no seu local (E), Fig.2.

Caso contrário a máquina não poderá funcionar. Ao colocar a chave de segurança (g) no seu lugar (E), ouvir-se-á um sinal sonoro e no display aparecerá o peso. Com as teclas ▼▲ introduza o seu peso (o objectivo de introduzir o peso, é para saber as calorias consumidas durante o seu exercício) e aperte ENTER.

No display aparecerá o coração. Aperte MODE e aparecerão os programas do P-1 ao P-11; com as teclas ▼▲ escolha o programa a realizar .
A máquina está na posição de colocação em funcionamento (READY).

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO.-

MODO MANUAL P-1.

Estando no display a selecção de programas do (P-1), aperte a tecla QUICK/START, e a máquina começará a funcionar transcorridos 3 segundos, indicados em forma descendente no display de TIME (janela A), com uma velocidade de 1Km/h.
No display aparecerá um contador da corrida no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Cada vez que terminar este circuito terá feito um percurso de 0,4 Km.
Estando no modo manual, poderá aumentar ou diminuir a velocidade apertando as teclas SPEED▼▲ entre os valores de 1–18Km/h. Também poderá aumentar ou diminuir a velocidade, apertando as teclas de acesso rápido (D); tais valores correspondem às velocidades 1- 2- 4- 6- 8- 10Km/h.
Apertando as teclas de inclinação (▼▲) poderá controlar a elevação entre os níveis 0-15.
Tem também as teclas de acesso rápido de nível (B), cujos valores correspondem (2 –4 –6 –8 –10 --12).

Apertando a tecla STOP/RESET ou tirando a CHAVE DE SEGURANÇA (g) a máquina parará.

Apertando a tecla QUICK/START voltará a iniciar o exercício no ponto em que tinha parado. Se, pelo contrário, estando a máquina em STOP apertar a tecla STOP durante 5 segundos, a maquina passará ao estado (READY)

MODO PROGRAMAS P-2 / P-7.-

Este monitor possui 11 programas; P1 MANUAL; Programas previamente definidos: P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; Programa de competição; P9 – P10 Programa usuário; P11 Programa H.R.C (Heart Rate Control).
O programa H.R.C (Heart Rate Control), tem como finalidade treinar o coração.
Quando a função estiver em processo e no momento em que a frequência cardíaca se aproxima do valor previamente seleccionado, a máquina irá aumentando ou diminuindo a velocidade e inclinação, dependendo do seu ritmo cardíaco.
Dentro dos programas do (P2 ao P7) existem dez níveis de inclinação do (L1- L2- L3- L4- L5– L6– L7– L8– L9– L10) o que torna possível obter 60 programas distintos .

PROGRAMA DE COMPETIÇÃO P-8.-

Este programa simula uma competição entre a máquina e o utilizador.
Depois de se ter programado uma ou as duas formas de competir, tanto por uma distância a percorrer ou através de uma selecção de tempo. No ecrã, depois de iniciado o programa, aparecerão duas colunas horizontais. A da parte superior é a coluna da máquina e a inferior é a coluna do utilizador.

Se, por exemplo, a coluna superior da máquina avançar mais rápido, isso quer dizer que o utilizador está a perder e tem que aumentar a velocidade ou o nível de inclinação, para chegar ao mesmo nível às duas colunas ou ganhar à máquina.
Se, pelo contrário, a coluna do utilizador for mais rápida, seria necessário baixar a velocidade ou o nível de inclinação.
Desta forma tão simples, compete-se com uma série de dados pré-programados no monitor da máquina.
A distância de objectivo pré-programada é de 32km; uma vez finalizado o tempo ou a distância que tenha sido programada, a máquina parará, mostrando-lhe no ecrã do monitor a avaliação da competição realizada: YOU WIN (GANHOU) ou YOU LOSS (PERDEU).

Com o display a piscar na selecção de programas P-1, ao carregar nas teclas ▲▼ seleccione o programa a realizar P-8. Na parte direita do display aparecerá a distância a piscar; com as teclas ▲▼, seleccione a distância em Km, carregue na tecla ENTER para confirmar e aparecerá o tempo a piscar. Seleccione o tempo e carregue na tecla ENTER para confirmar.
De seguida, carregue na tecla QUICK/START e a máquina começará a funcionar, passados 3 segundos, indicados de forma descendente no display de tempo (janela A), com uma velocidade de 1Km/h, a velocidade de início da competição.

PROGRAMA USUÁRIO
P-9 / P-10.-

Os programas de utilizador permitem desenhar os gráficos de velocidade e de inclinação adequados à sua forma física.
Estando a máquina preparada em READY (No display central o símbolo do coração estará a piscar), aperte a tecla ENTER e começará a piscar a janela P1. Seleccione o programa P-9 ou P-10 com as teclas SPEED▲▼. Aperte ENTER e a janela LEVEL-1 estará indicando-lhe o primeiro passo do programa que está a gravar (SE 01). Ao mesmo tempo, também estarão a piscar as janelas INCLINE e SPEED Com as teclas INCLINE▲▼ seleccione a inclinação que deseja no primeiro passo (entre 0 e 15 níveis). Apertando as teclas SPEED▲▼, seleccione a velocidade que deseja no primeiro passo (entre 0,8 e 18Km/h).
Aperte ENTER e passará ao segundo passo (SE 02); realize os mesmos passos que para o ponto (SE 01) e assim sucessivamente até ao passo 32, ao fim do qual estará composto o gráfico do programa do usuário. e piscará a janela TIME. Apertando as teclas ou ▲▼ seleccione o seu tempo de exercício, (entre 32 e 99 minutos); o tempo previamente definido no monitor é de 32 minutos, aperte ENTER. Se o tempo programado para a realização do exercício tiver sido de 32 minutos, cada passo corresponderá a 1 minuto.
Aperte ENTER ou START e a máquina começará a funcionar transcorridos 3 segundos, indicados em forma descendente no display central de Perfis de Programas (A).

PROGRAMA P-11.-
HRC (Heart Rate Control).

Será conveniente realizar um pequeno aquecimento antes de realizar o teste. Isto evitará possíveis lesões.

Será obrigatório utilizar a medição do ritmo cardíaco, usando para isso os sensores manuais (hand-grip) ou a banda telemétrica de pulsação para o peito, não podendo ultrapassar 85% do ritmo cardíaco máximo.Este programa permite-lhe realizar o exercício nesta máquina, com uma pulsação constante previamente seleccionada por você, (entre os 65% e os 85% do ritmo cardíaco normal).

O número máximo de pulsações que uma pessoa nunca deve ultrapassar denomina-se ritmo máximo e este diminui com a idade. Uma forma simples de calculá-lo é a de diminuir a 220 a idade em anos. O exercício, para que seja correcto, deverá manter-se entre os 65% e os 85% do ritmo cardíaco máximo e recomendamos não ultrapassar os 85%.

Estando a máquina preparada em READY (No display central o símbolo do coração estará a piscar), aperte a tecla ENTER e começará a piscar a janela P1. Seleccione o programa P-11 com as teclas SPEED▲▼ INCLINE▲▼. Aperte ENTER.

A janela de HRC passa a pôr (AGE) idade. Na janela inferior LEVEL aparece a cifra 30; apertando as teclas ▲▼ seleccione a sua idade entre os valores (13–80). Aperte ENTER para confirmar.

Começará a piscar a janela de APERTE). Seleccione as pulsações máximas que deseja para realizar o exercício, compreendidas entre 84–133 P.P.M. (Pulsações Por Minuto) Aperte ENTER para confirmar. Seleccione tempo (20-99 min) o aperte START.

Nos três primeiros minutos este programa tem um esforço programado para evitar qualquer tipo de lesões. A partir do terceiro minuto, o computador adequa automaticamente o esforço de forma a manter a pulsação á volta do valor previamente programado.

Se por exemplo tiver programado 100 P.P.M (pulsações por minuto) no momento que ultrapassar essa cifra, a máquina irá diminuindo a velocidade. Se, pelo contrário, não atingir as P.P.M. programadas, a máquina aumentará a velocidade, até atingir o valor programado.

Gráficos de programas do P2 ao P8; P9; P10; P11

Ver páginas finais

Estando o display na selecção de programas P-1, apertando as teclas SPEED▲▼ seleccione o programa a realizar.

Apertando a tecla QUICK/START, a máquina entrará em funcionamento, transcorridos 3 segundos, No programa P1 pode fazê-lo contando o tempo a partir de zero de forma ascendente ou programando entre 20 e 99 minutos, de forma descendente.

Depois de ter escolhido o seu programa, aperte a tecla ENTER para confirmar e o led de inclinação ficará intermitente. Seleccione o nível (L1-L10) apertando as teclas ▼▲, aperte ENTER para confirmar e o led ficará aceso.

A seguir ficará intermitente o display de TIME (Tempo).

Para programar a duração do tempo no programa escolhido aperte as teclas ▼▲ (entre 20 e 99minutos). O monitor tem um tempo previamente definido de 30 minutos para a duração do programa.

Aperte a tecla START e a máquina entrará em funcionamento de acordo com os valores que tiver introduzido.

Em qualquer momento do exercício você poderá variar a velocidade e a inclinação, apertando as teclas▼▲ do monitor ou dos corrimões.

PARAGEM DE EMERGENCIA.-

Para dar a máxima segurança ao usuário, esta unidade possui uma chave de segurança (g) e um botão de STOP/RESET.

A chave de segurança (g) deverá estar colocada no seu alojamento (E), ver Fig.2. Caso contrário, a máquina não entrará em funcionamento. Quando use a máquina, fixe a chave de segurança à roupa mediante um clipe. Com um puxão, a chave de segurança sairá do seu alojamentoe a máquina parará de forma instantânea.

Para pô-la de novo em funcionamento, volte a colocar a chave no seu alojamento.

Retire a chave de segurança (g) se não for usá-la e guarde-a fora do alcance das crianças.

Apertando o botão vermelho de STOP/RESET a unidade parará imediatamente. Para pô-la de novo em funcionamento aperte o botão QUICK/START.

INCLINAÇÃO.-

A inclinação é uma função independente de todas as restantes funções. Cada vez que puser o interruptor geral (L) na posição I, como se indica na colocação em funcionamento, no display de inclinação aparecerá o valor de inclinação que tiver deixado .

Para baixar a inclinação para zero com a unidade parada, prima a tecla STOP durante cinco segundos.

Se a inclinação não estiver a zero quando começar o exercício com a tecla START, esta ficará a zero enquanto a máquina inicia o funcionamento.

Apertando os botões INCLINE▲▼, poderá ajustar a inclinação da sua unidade desde o nível 0 até ao nível 15 dependendo da inclinação á qual deseja realizar o exercício.

Importante. No varie a inclinação da sua cinta de correr pondo objectos por baixo da banda.

IMPORTANTE: a inclinação deverá estar no nível mais baixo antes de dobrar a máquina de andar.

MEDIÇÃO DA PULSAÇÃO.-

A pulsação mede-se mediante a colocação de ambas mãos nos sensores de pulsação (R) que estão na unidade electrónica Fig.3. A medida da pulsação aparece depois de uns segundos. O led fica intermitente, ao lado da cifra de pulsação ritmo da sua pulsação.

IMPORTANTE: Este não é um aparelho médico e por essa razão a informação do ritmo cardíaco é apenas orientativa.

COLOCAÇÃO DO MONITOR.-

Em primeiro lugar, Fig.4 ligue os terminais (T), que salen do buraco central do corrimão (1-1) na parte de atrás do monitor (1).
Ligue os terminais (F, G) que salen do corrimão Fig.4 na parte inferior do monitor (1).
Depois coloque o monitor na chapa de sujeição do guiador (1-1) tendo cuidado para não enganchar os cabos e aperte as arandelas (134) as porcas (135).
Depois coloque a tampa protecção na parte de atrás de cabos (6) Fig.5 e aparafuse com os parafusos (17).

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFI-CAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.

LOCALIZAÇÃO DE FALHAS OU DE AVARIAS

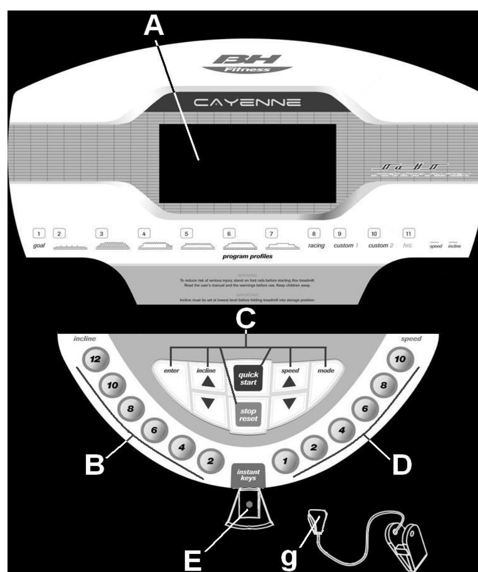
SINTOMAS	COMPROVAÇÕES	SOLUÇÕES
1. O monitor não acende	1) Verifique se a máquina está ligada à rede, se o interruptor geral está na posição 1 e se a chave de segurança está posta.	1) Ligue o cabo à rede. Coloque o interruptor na posição 1 e ponha a chave de segurança
2. O monitor acende-se e não funciona o motor	2) Comprove que o limitador de corrente está para dentro.	2)Desligar a máquina e apertar o limitador de corrente. Lubrificar a banda.
3. Puxões ao andar em cima da banda	3.a) Comprove lubrificação banda 3.b) Comprove tensão banda deslizamento. 3.c) Comprove tensão correia de transmissão	3.a) Lubrifique a banda de deslizamento. 3.b) Deixe a banda de deslizamento tensa. 3.c) Deixe a correia de transmissão tensa.
4. A máquina pára (salta o limitador de corrente)	4) Comprove lubrificação banda	4)Apertar o limitador de corrente com o interruptor em 0 e lubrifique a banda de deslizamento.
5. O corrimão dá choques nas mãos	5) Comprove se a tomada onde está ligada tem ligação à terra	5) Ligar a máquina numa ficha com ligação à terra.
6. A banda fica descentrada	6.a) Comprove nivelamento do chão 6.b) Comprove a distorção da máquina	

ERROS DA MÁQUINA

Aparece no ecrã monitor E1	- Falha da sensor de velocidade.
Aparece no ecrã monitor E2	- Apagar e voltar a acender a máquina.
Aparece no ecrã monitor E6-E7	- Falha da elevação

Para qualquer consulta, não duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es



ELEMENTI DEL MONITOR.-

A: In questo display si mostrano allo stesso tempo il Tempo/Programmi; Velocità/Distanza; Inclinazione/Polso e Calorie/Livello.

B: Pulsanti o tasti di entrata rapida all' inclinazione (2– 4– 6– 8– 10- 12).

C: Pulsanti o tasti di ENTER; INCLINE▼▲ (INCLINAZIONE); STOP/RESET; QUICK/START; SPEED▼▲ (VELOCITÁ); MODE.

D:. Pulsanti o tasti per l' entrata rapida alla velocità(1– 2– 4- 6– 8–10).

E: Alloggio della chiave di sicurezza.

g: Chiave di sicurezza.

AVVIAMENTO.-

Colleghi l' apparecchio ad una presa con collegamento alla rete elettrica, che abbia terminale a TERRA. Metta l' interruttore (L) in posizione [1], Fig.1.
La chiave di sicurezza (g) dovrà trovarsi sempre collocata nel suo alloggio (E), Fig.2. In caso contrario l' appareccio non si metterá in funzionamento.

Nel collocare la chiave di sicurezza (g) nel suo alloggio (E), si sentirà un fischio nel display apparirà il peso, con i tasti **▼▲,** introduca il suo peso (lo scopo di mettere il peso è quello di sapere le calorie consumate durante il suo allenamento) prema ENTER.
Nel display appare il cuore, prema ancora MODE ed appariranno i programmi dal P1 al P11, con i tasti ▲▼ scelga il programma che desidera realizzare.
L' apparecchio si trova pronto per cominciare l' allenamento (READY).

ISTRUZIONI DI FUNZIONAMENTO

MODO MANUALE P1.-

Trovandosi il display posizionato nella scelta di programmi del (P-1) Premendo il tasto QUICK/START, la macchina si metterà in funzionamento, trascorsi 3 secondi, indicati in maniera discendente nel display del tempo (finestra A), con una velocità di 1Km/h. Il display mostrerà un contatore della corsa in senso antiorario, ogni volta che questo circuito finisca avrà realizzato un percorso di 0,4Km.

Trovandosi nel modo manuale, lei potrà aumentare o diminuire la velocità premendo i tasti SPEED▼▲ fra i valori da 1–18Km/h, potrà anche aumentare o diminuire la velocità, premendo i tasti di entrata rapida (D) questi valori corrispondono alle velocità 1- 2- 4- 6- 8- 10Km/h.

Premendo i tasti d' inclinazione (▼▲) lei potrà controllare l' elevazione fra i livelli 0-15.

Ha anche a disposizione i tasti di entrata rapida ai livelli (B) i cui valori corrispondono a (2– 4– 6– 8– 10- 12).

Premendo il tasto STOP/RESET o togliendo la CHIAVE DI SICUREZZA (g) l' apparecchio si fermerà.

Premendo il tasto QUICK/START si ricomincia l' allenamento nel punto in cui si è fermato, se al contrario trovandosi la macchina in posizione STOP premiamo il tasto STOP durante 5 secondi, la macchina passa allo stato (READY)

MODO PROGRAMMI P2 / P7.-

Questo monitor ha a disposizione 11 programmi; P1 MANUALE; Programmi preimpostati : P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8 Programma di competizione; P9; P10 Programma utente; P11 Programma H.R.C (Heart Rate Control).

Il programma H.R.C (Heart Rate Control), ha lo scopo di allenare il cuore.

Quando la funzione si trova in processo e la frequenza del battito cardiaco si avvicina al valore preimpostato, l' apparecchio diminuirà od aumenterà la velocità e l' inclinazione, a seconda del ritmo del battito cardiaco.

Dentro dei programmi dal (P2 al P7) esistono dieci livelli d' inclinazione (L1- L2- L3- L4- L5– L6– L7– L8– L9– L10) ciò rende possibile ottenere 60 programmi diversi.

PROGRAMMA DI COMPETIZIONE P-8.-

Questo programma simula una competizione tra l'attrezzo e l'utente.

Anche se è stato programmato per un tipo o per entrambe le combinazioni di competizione, secondo una certa distanza da percorrere o il tempo selezionato. Sul display, quando inizia il programma, compariranno due colonne orizzontali. Una colonna sulla parte superiore che corrisponde a quella dell'attrezzo ed un'altra sulla parte inferiore dell'utente.

Se per esempio la colonna superiore dell'attrezzo avanza più velocemente, significa che l'utente sta perdendo e deve aumentare la velocità o il livello d'inclinazione, per raggiungere lo stesso livello delle due colonne o per superare la macchina.

Se invece la colonna dell'utente è quella più veloce, si dovrà diminuire la velocità o il livello d'inclinazione. In questo modo così semplice si gareggia con una serie di dati preprogrammati sul monitor dell'attrezzo.

La distanza prefissata preprogrammata è di 32km, una volta trascorso il tempo o la distanza prefissata la macchina si fermerà e sul dispaly del monitor comparirà la valutazione della gara realizzata, (YOU WIN) hai vinto oppure (YOU LOSS) hai perso.

Se il display lampeggia nella sezione dei programmi P-1, premere i tasti ▲▼ selezionare il programma da realizzare P-8. Sulla zona a destra del display comparirà lampeggiando la distanza, con i tasti ▲▼, selezionare la distanza in km, premere il tasto ENTER per confermare ed inizierà a lampeggiare il tempo, selezionare il tempo e premere il tasto ENTER per confermare.
Successivamente, premere il tasto QUICK/START e l'attrezzo inizierà a funzionare, trascorsi 3 secondi indicati in modo decrescente sul display del tempo (finestra A), alla velocità di 1km/h corrispondente alla velocità di partenza della competizione.

PROGRAMMA UTENTE
P-9 e P-10.-

Trovandosi l' apparecchio pronto in posizione di READY (nel display centrale il simbolo del cuore lampeggiando), premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra P-1, scelga il programma P-9 ó P-10 con i tasti ▲▼. Prema ENTER e visualizzerà la finestra LEVEL-1 che le sta indicando il primo passo del programma che lei sta registrando (SE 01), a sua volta lampeggeranno anchye le finestre INCLINE e SPEED. Con i tasti INCLINE▲▼ scelga l' inclinazione che lei desidera nel primo passo (fra 0 e 15 livelli), premendo i tasti SPEED▲▼, scelga la velocità che lei desidera nel primo passo (fra 1 e 18Km/h). Prema ENTER e passerà al secondo passo (SE 02) realizzi le stesse operazione che per il punto (SE 01) e cosí successivamente fino al passo 32 dove si trova il grafico del programma utente. e lampeggerà la finestra TIME premendo i tasti▲▼ scelga il tempo del suo allenamento, (fra 32 e 99 minuti). Il tempo preimpostato nel monitor è di 32 minuti, prema ENTER Se il tempo programmato per la realizzazione dell' allenamneto è stato di 32 minuti, ogni passo corrisponde 1 minuto.
Prema ENTER o START e l' apparecchio si metterà in funzionamento, trascorsi 3 secondi, indicati in maniera discendente nel display centrale dei Profili dei Programmi A).

PROGRAMMA P-11.-
HRC (Heart Rate Control).

Si consiglia di eseguire un breve esercizio di riscaldamento prima di realizzare il programma. Questo eviterà lesioni.
È obbligatorio utilizzare la misurazione del ritmo cardiaco, utilizzando gli appositi sensori manuali (hand-grip) oppure la fascia toracica da polso telemetrica per il petto, e non superare l'85% del ritmo cardiaco massimo.
Si consiglia di eseguire un breve esercizio di riscaldamento prima di realizzare il programma. Questo eviterà lesioni.

Questo programma serve per realizzare l' allenamento in questo aparecchio con un polso constante che lei abbia scelto, (tra il 65 e l'85% del ritmo cardiaco massimo).

Il numero massimo di pulsazioni che una persona non deve mai superare si denomina ritmo massimo e questo diminuisce con l'età. Una formula semplice per calcolare è sottrarre a 220 l'età in anni. L'esercizio, affinché sia corretto, deve mantenersi tra il 65% e l'85% del ritmo cardiaco massimo e si raccomanda di non superare l'85%.
Trovandosi l' apparecchio pronto in posizione di READY (nel display centrale il simbolo del cuore lampeggiando), premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra P1, scelga il programma P11 con i tasti SPEED▲▼, prema ENTER.
La finestra del HRC mostra (AGE) età, nella finestra inferiore ▲▼ mostra la cifra 30, premendo i tasti ▲▼ scelga la sua età fra i valori (13–80) , prema ENTER per dare la conferma , a continuazione lampeggerà la finestra PULSE, scelga le pulsazioni massime che desidera per realizzare l' allenamento comprese fra 84–133 P.P.M. (Pulsazioni Per minuto), prema ENTER per dare la conferma. Scelga tempo (20-99 min) o prema il tasto START.
Durante i primi tre minuti di questo programma è programmato uno sforzo tale da evitare qualsiasi tipo di lesione. A partire dal terzo minuto, il computer adegua automaticamente lo sforzo per mantenere il polso intorno ai valori previamente programmati.
Se per esempio lei ha programmato 100 P.P.M (pulsazioni per minuto) nel momento in cui si sorpassa questa cifra, l' apparecchio diminuirà poco a poco la velocità. Se al contrario non dovesse raggiungere le P.P.M. programmate, l' apparecchio aumenterà la velocità fino a raggiungere il valore programmato.

Grafica dei programmi dal P2 al P8; P9; P10; P11
Vedere pagine finali

Trovandosi il display nella posizione di scelta dei programmi P-1, premendo i tasti SPEED▲▼ scelga il programma da realizzare.
Premendo il tasto QUICK/START, l' apparecchio si metterà in funzionamento trascorsi 3 secondi. Nel programma P1 si può fare contando il tempo partendo da zero verso l' alto oppure partendo fra 20 e 99 minuti verso il basso.
Una volta lei abbia scelto il suo programma, prema il tasto ENTER per dare la conferma ed il led di inclinazione comincerà a lampeggiare. Scelga il livello (L1- L10) premendo i tasti ▲▼, prema ENTER per dare la conferma ed il led rimarrà acceso.
A continuazione lampeggerà il di TIME (Tempo).
Per programmare la durata del tempo nel programma scelto prema i tasti▼▲ (fra 20 e 99 minuti). Il monitor ha un tempo preimpostato di 30 minuti per la durata del programma.
Prema il tasto START e la macchina si metterà in funzionamento d' accordo ai valori che lei abbia introdotto.
Lei può cambiare in qualsiasi momento dell' allenamento la velocità e l' inclinazione, premendo i tasti▼▲ del monitor o dei poggia braccia:

FERMATA D' EMERGENZA.-

Per fornire una si curezza massima all' utente, questo apparecchio ha a disposizione una chiave di sicurezza (g) ed un tasto di STOP/RESET.

La chiave di sicurezza (g) dovrà trovarsi sempre riposta nel suo alloggio (E), vedere Fig.2. In caso contrario, la macchina non si metterà in funzionamento. Quando faccia uso della macchina, fissi la chiave sicurezza agli abiti con il clip. Con uno strattone, la chiave di sicurezza uscirà dal suo alloggio e la macchina si fermerà immediatamente. Per metterla di nuovo in funzionamento, collochi di nuovo la chiave nel suo alloggio.
Tolga la chiave di sicurezza (g) se non ha intenzione di usare la macchina e la riponga fuori dalla portata dei bambini.
Premendo il tasto rosso di STOP/RESET la macchina si fermerà inmediatamente. Per metterla di nuovo in funzionamento premere il tasto QUICK/START.

INCLINAZIONE.-

L' inclinazione è una funzione indipendente da tutte le altre funzioni. Ogni volta che metta l' interruttore generale (L) nella posizione I, come viene indicato nella messa in funzionamento, nel display dell' inclinazione apparirà il valore d' inclinazione che lei ha lasciato l' ultima volta .
Per diminuire l'inclinazione a zero mentre l'unità è ferma premere il tasto STOP per cinque secondi.
Se l'inclinazione non è a zero quando si comincia l'allenamento con il tasto START, questa si azzererà mentre la macchina inizierà a funzionare.
Premendo di tasti INCLINE▲▼, lei potrà aggiustare l' inclinazione del suo apparecchio dal livello 0 fino al livello 15 a seconda dell' inclinazione con la quale desideri realizzare il suo allenamento.

Importante. Non cambi l' inclinazione del suo tapis roulant mettendo oggetti sotto il nastro.

IMPORTANTE: l' inclinazione deve trovarsi nel suo livello più basso prima di mettere il tapois roulant nella sua posizone di ripiegatura.

MISURA DEL POLSO.-

Il polso si misura con la collocazione di ambedue le mani nei sensori del polso (R) che si trovano nell' apparecchio elettronico Fig.3. Il calcolo della misura del polso appare dopo trascorsi alcuni secondi. Il Led lampeggia, accanto alla cifra del polso, per segnalare il ritmo del suo polso.

IMPORTANTE. Questo non è un apparecchio medico quindi l' informazione del battito cardiaco è solamente orientativa.

POSIZIONAMENTO DEL MONITOR.-

In un primo momento, come da Fig.4 collegare i terminali (T) che escono dal foro centrale della barra (1-1) alla parte posteriore del monitor (1).
Collegare i terminali (F, G) che escono dalla barra Fig.4 alla parte inferiore del monitor (1).
In seguito, posizionare il monitor sulla piastra di fissaggio del manubrio (1-1), facendo attenzione a non impigliare i cavi e serrare con le rondelle (134) e i dadi (135).
Posizionare la protezione posteriore del manubrio (6) Fig.5 e serrarla con le viti (17).

BH SI RISERVA IL DIRITTO A MODIFICARE LE SPECIFICHE TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

LOCALIZZAZIONI DI GUASTI O DANNI

SINTOMI	VERIFICHE	SOLUZIONI
1. Non si accende il monitor	1) Si assicuri che l' apparecchio sia collegato alla rete elettrica, l'interruttore generale si trovi in posizione 1 e la chiave di sicurezza sia inserita nel suo alloggio.	1) Colleghi il cavo alla rete elettrica. Collochi l' interruttore in posizione 1 e metta la chiave di sicurezza
2. Si accende il monitor e non funziona il motore	2) Verificare che il limitatore di corrente sia in dentro.	2)Disinnestare la macchina e premere il limitatore di corrente. Lubrificare il nastro
3. Strattoni nel camminare sul nastro	3.a) Verificare la lubrificazione del nastro 3.b) Verificare la tensione del nastro di slittamento. 3.c) Verificare la tensione della cinghia di trasmissione	3.a) Lubrificare il nastro di slittamento. 3.b) Tesare il nastro di slittamento. 3.c) Tesare la cinghia di trasmissione.
4. L' apparecchio si ferma (salta il limitatore di corrente)	4) Verificare la lubrificazione del nastro	4)Premere il limitatore di corrente con l' interruttore a 0 e lubrificare il nastro di scorrimento.
5. Il corrimano provoca scosse nelle mani	5) Verificare che la presa dove è stata collegata abbia presa a terra.	5) Collegare l' apparecchio ad una spina con presa a terra.
6. Il nastro si sposta e non è centrato	6.a) Verificare la livellazione del pavimento 6.b) Verificare se l' apparecchio è zoppo	

ERRORI DELL' APPARECCHIO

Appare nello schermo monitor E1	-Errore delle sensore di velocitá
Appare nello schermo monitor E2	-Spegnere e riaccendere l'apparecchio.
Appare nello schermo monitor E6-E7	- Errore dell' elevazione

Per qualsiasi domanda, non dubiti nel mettersi in contatto chiamando al numero di telefono:

800-046137 assistenzabh@sportalliance.it

(E) GRAFICOS DE PROGRAMAS.

(GB) PROGRAM GRAFHS.

(F) GRAPHIQUES DES PROGRAMMES.

(P) GRAFICOS DE PROGRAMAS.

(I) GRAFICI DEI PROGRAMMI.

Nº 2 9 HOYOS ; 9 HOLES; 9 TROUS; 9 ORIFICIOS; 9 POSIZIONI.

Nº 3 ESCALADA; HILL CLIMB; ESCALADE; ESCALADA; SCALATA.

Nº 4 ASCENSO A COLINA; HILL RUN; ASCENSION COLLINE; SUBIDA A COLINA; SALITA SU COLINA.

Nº 5 INTERVALO; INTERVAL; INTERVALLE; INTERVALO; INTERVALO.

Nº 6 SUBIR y BAJAR; ROLLING; MONTER & DESCENDRE; SUBIR E DESCER; SALIRE E SCENDERE.

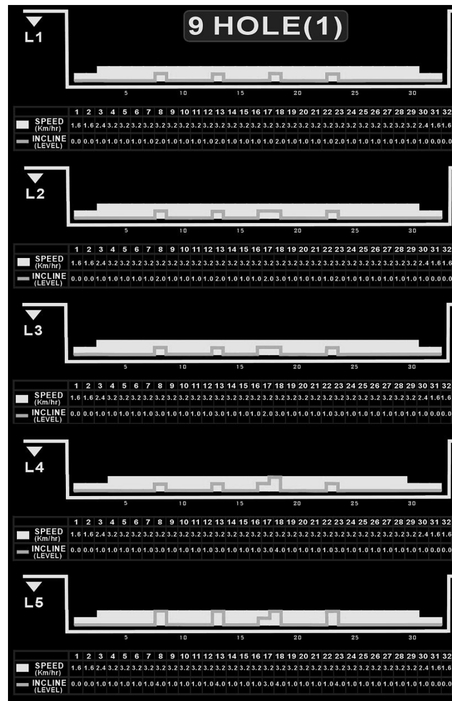
Nº 7 PERDIDA DE PESO; WEIGHT LOSS; PERTE DE POIDS; PERDA DE PESO; PERDITA DI PESO.

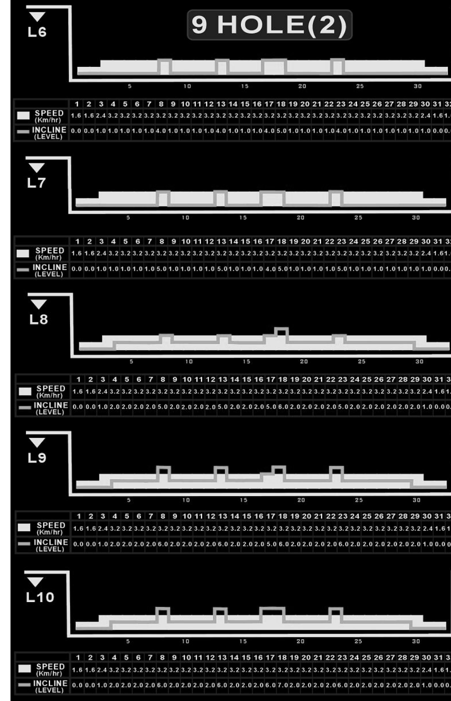
Nº 8 COMPETICION; COMPETITION; COMPÉTITION; COMPETIÇÃO; COMPETIZIONE.

Nº 9 – 10 PROGRAMA USUARIO; USER PROGRAM; PROGRAMME UTILISATEUR; PROGRAMA USUÁRIO; PROGRAMMA UTENTE.

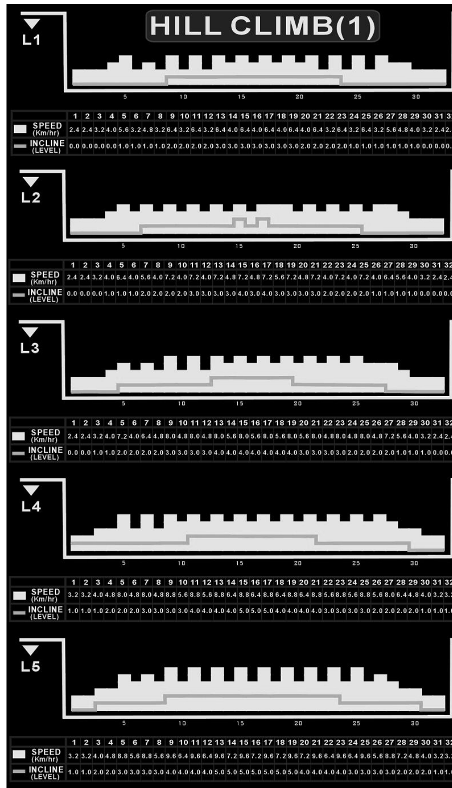
Nº 11 HRC (Heart Rate Control).

№ 2

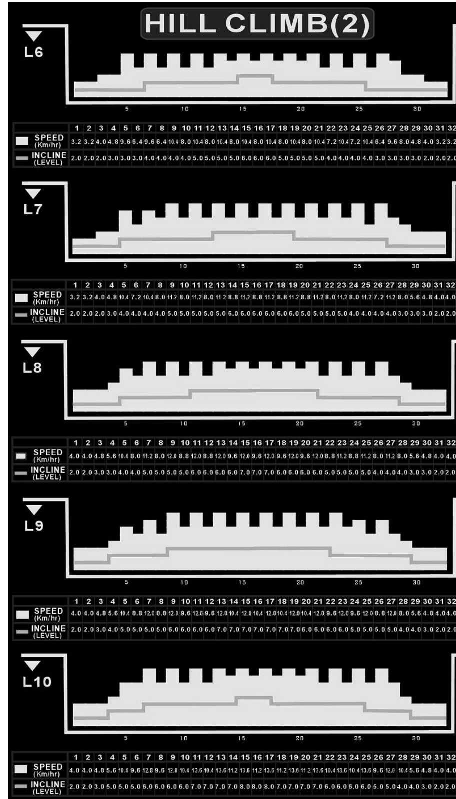

9 HOLE(1)
L1
L2
L3
L4
L5
SPEED (Km/hr)
INCLINE (LEVEL)


9 HOLE(2)
L6
L7
L8
L9
L10
SPEED (Km/hr)
INCLINE (LEVEL)

№ 3

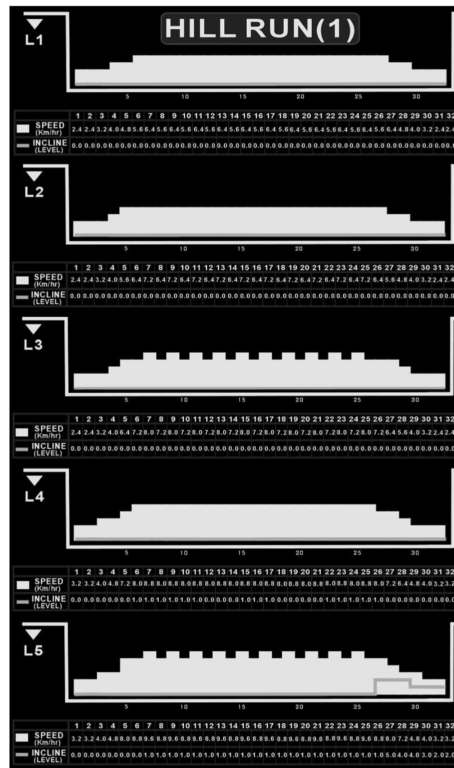


HILL CLIMB(1)
L1
L2
L3
L4
L5
SPEED (Km/hr)
INCLINE (LEVEL)



HILL CLIMB(2)
L6
L7
L8
L9
L10
SPEED (Km/hr)
INCLINE (LEVEL)

№ 4



HILL RUN(1)

L1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

L2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

L3

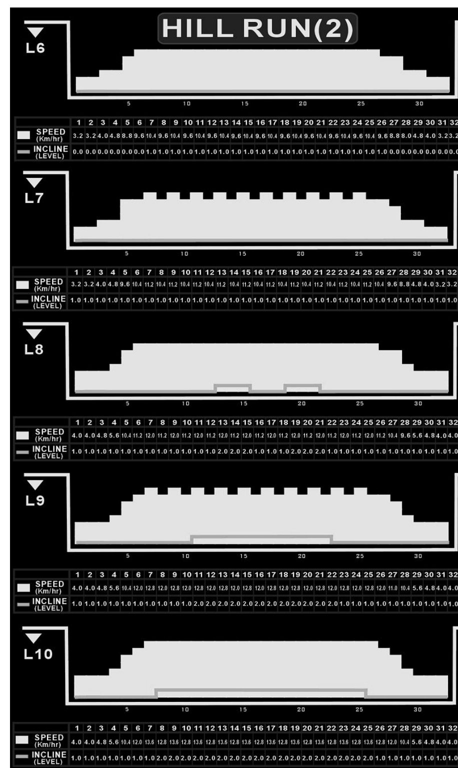
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

L4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

L5

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0



HILL RUN(2)

L6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

L7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2	3.2
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

L8

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

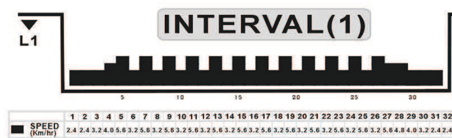
L9

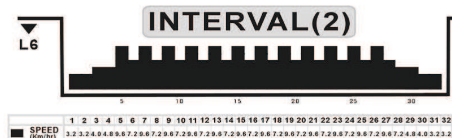
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

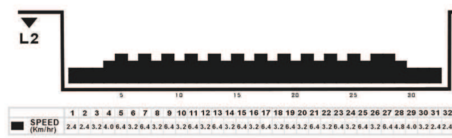
L10

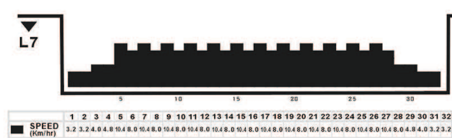
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

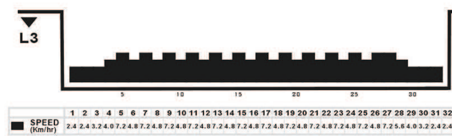
№ 5

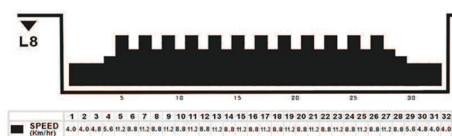

INTERVAL(1)
L1
SPEED (Km/hr)

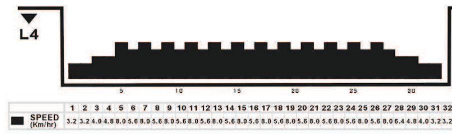

INTERVAL(2)
L6
SPEED (Km/hr)

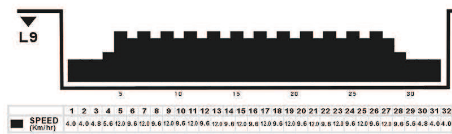

L2
SPEED (Km/hr)

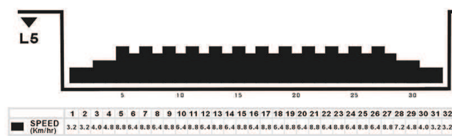

L7
SPEED (Km/hr)

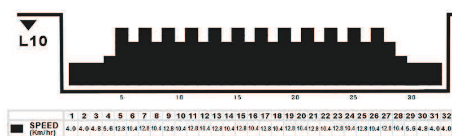

L3
SPEED (Km/hr)


L8
SPEED (Km/hr)

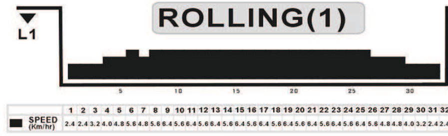

L4
SPEED (Km/hr)


L9
SPEED (Km/hr)

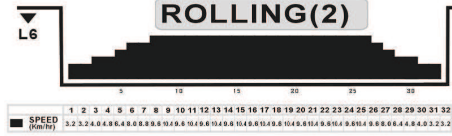

L5
SPEED (Km/hr)


L10
SPEED (Km/hr)

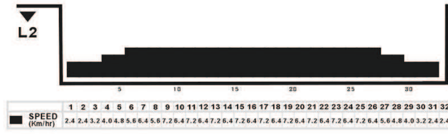
№ 6



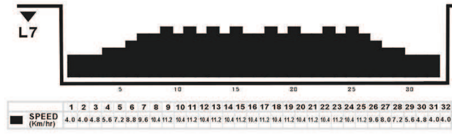
ROLLING(1)
L1
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 4.8 5.6 4.8 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 6.4 5.6 4.8 4.8 4.0 3.2 2.4 2.4



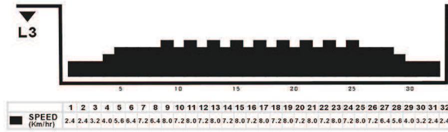
ROLLING(2)
L6
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 3.2 3.2 4.0 4.8 6.4 8.0 8.8 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 10.4 9.6 8.0 6.4 4.8 4.0 3.2 3.2



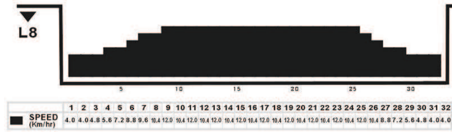
L2
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 4.8 5.6 6.4 5.6 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 7.2 6.4 5.6 4.8 4.0 3.2 2.4 2.4



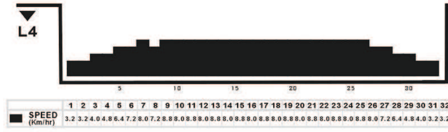
L7
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 4.0 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 9.6 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 10.4 11.2 9.6 8.0 7.2 5.6 4.8 4.0 4.0



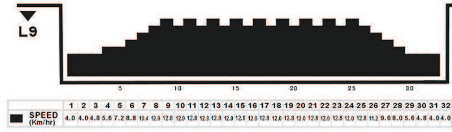
L3
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 5.6 6.4 7.2 6.4 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 8.0 7.2 6.4 5.6 4.0 3.2 2.4 2.4



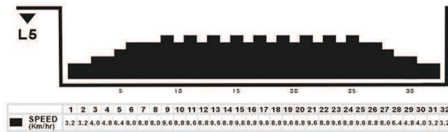
L8
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 4.0 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 9.6 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 12.0 10.4 8.8 7.2 5.6 4.8 4.0 4.0



L4
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 3.2 3.2 4.0 4.8 6.4 7.2 8.0 7.2 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 8.8 8.0 7.2 6.4 4.8 4.0 3.2 3.2



L9
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 4.0 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 10.4 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 12.0 12.8 11.2 9.6 8.0 5.6 4.8 4.0 4.0

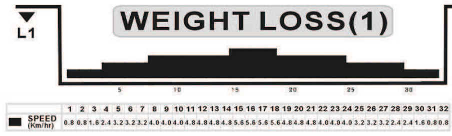


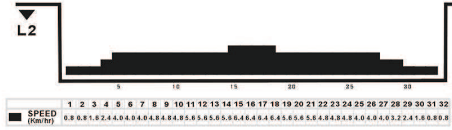
L5
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 3.2 3.2 4.0 4.8 6.4 8.0 8.8 8.0 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 9.6 8.8 8.0 6.4 4.8 4.0 3.2 3.2

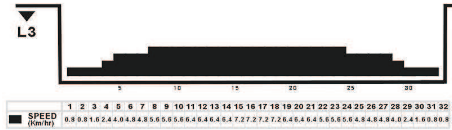


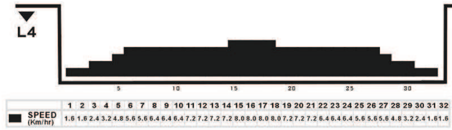
L10
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 4.0 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 10.4 12.0 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 11.2 9.6 8.0 5.6 4.8 4.0 4.0

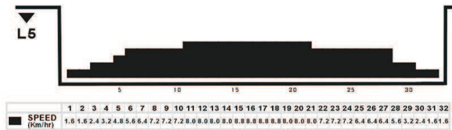
№ 7

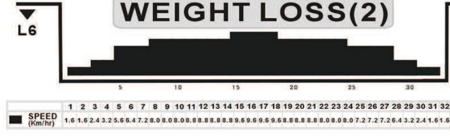

WEIGHT LOSS(1)
L1
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 0.8 0.8 1.6 2.4 3.2 3.2 3.2 4.0 4.0 4.0 4.8 4.8 4.8 4.8 5.6 5.6 5.6 5.6 4.8 4.8 4.8 4.0 4.0 4.0 3.2 3.2 3.2 2.4 2.4 1.6 0.8 0.8

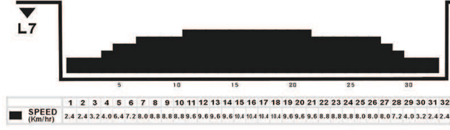

L2
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 0.8 0.8 1.6 2.4 4.0 4.0 4.0 4.8 4.8 4.8 5.6 5.6 5.6 5.6 6.4 6.4 6.4 6.4 5.6 5.6 5.6 4.8 4.8 4.8 4.0 4.0 4.0 3.2 2.4 1.6 0.8 0.8

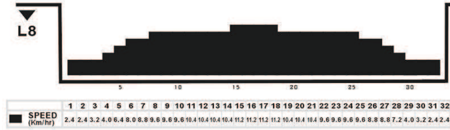

L3
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 0.8 0.8 1.6 2.4 4.0 4.8 4.8 5.6 5.6 5.6 6.4 6.4 6.4 6.4 7.2 7.2 7.2 7.2 6.4 6.4 6.4 5.6 5.6 5.6 4.8 4.8 4.8 4.0 2.4 1.6 0.8 0.8

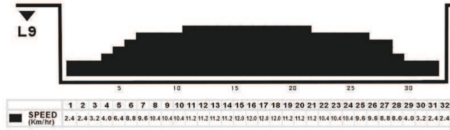

L4
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 1.6 1.6 2.4 3.2 4.8 5.6 5.6 6.4 6.4 6.4 7.2 7.2 7.2 7.2 8.0 8.0 8.0 8.0 7.2 7.2 7.2 6.4 6.4 6.4 5.6 5.6 5.6 4.8 3.2 2.4 1.6 1.6

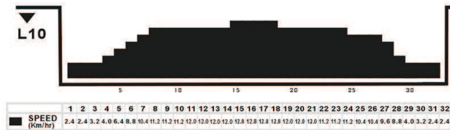

L5
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 1.6 1.6 2.4 3.2 4.8 5.6 6.4 7.2 7.2 7.2 8.0 8.0 8.0 8.0 8.8 8.8 8.8 8.8 8.0 8.0 8.0 7.2 7.2 7.2 6.4 6.4 6.4 5.6 3.2 2.4 1.6 1.6


WEIGHT LOSS(2)
L6
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 1.6 1.6 2.4 3.2 5.6 6.4 7.2 8.0 8.0 8.0 8.8 8.8 8.8 8.8 9.6 9.6 9.6 9.6 8.8 8.8 8.8 8.0 8.0 8.0 7.2 7.2 7.2 6.4 3.2 2.4 1.6 1.6


L7
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 6.4 7.2 8.0 8.8 8.8 8.8 9.6 9.6 9.6 9.6 10.4 10.4 10.4 10.4 9.6 9.6 9.6 8.8 8.8 8.8 8.0 8.0 8.0 7.2 4.0 3.2 2.4 2.4


L8
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 6.4 8.0 8.8 9.6 9.6 9.6 10.4 10.4 10.4 10.4 11.2 11.2 11.2 11.2 10.4 10.4 10.4 9.6 9.6 9.6 9.6 8.8 8.8 7.2 4.0 3.2 2.4 2.4


L9
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 6.4 8.8 9.6 10.4 10.4 10.4 11.2 11.2 11.2 11.2 12.0 12.0 12.0 12.0 11.2 11.2 11.2 10.4 10.4 10.4 9.6 9.6 8.8 8.0 4.0 3.2 2.4 2.4


L10
5 10 15 20 25 30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
SPEED (Km/hr) 2.4 2.4 3.2 4.0 6.4 8.8 10.4 11.2 11.2 11.2 12.0 12.0 12.0 12.0 12.8 12.8 12.8 12.8 12.0 12.0 12.0 11.2 11.2 11.2 10.4 10.4 9.6 8.8 4.0 3.2 2.4 2.4

Nº 11 HRC

Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM		
	H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

BH FITNESS SPAIN
EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: info@bhfitness.es
www.bhfitness.com

BH FITNESS UK
Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
UK
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira Terreirinho
3750-325 Agueda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519

BH FITNESS FRANCE
Tel.: +33 (0)1429 61885
Fax: +33 (0)1429 66851
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

BH FITNESS MEXICO
BH Exercycle de México S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosi
S:L:P: MEXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS NORTH AMERICA
20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel:+ 1 949 206 0330
Fax:+1 949 206 0350
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA
No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS CHINA
BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane 455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo, Shanghai
200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax:+86-021-5284 6814

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.
SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.
BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.
BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.
DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.
BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÀO ESPECIFICAÇOES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.

v1